

**HYGIASTICON
SEU VERA RATIO
VALETUDINIS
BONAE & VITAE
UNA CUM...**

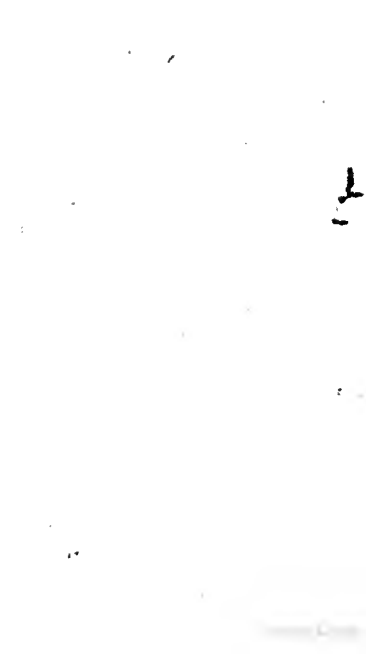
Leonardus Lessius, Luigi
Cornaro, ...





14
5
35





HYGIASTICON SEV VERA RATIO

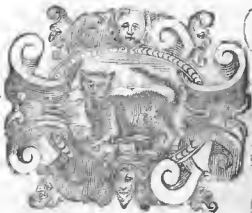
VALETUDINIS BONÆ
& vite

Vnà cum Sensuum, Iudicij, & Memoriz integritate ad extremam senectutem
conseruandæ :

Auctore LEONARDO LESSIO
Societatis IESV Theologo.

Subiungitur Tractatus Ludouici Cornari Veneti, eodem pertinens, ex Italico in Latinum sermonem ab ipso LESSIO translatus.

Editio tertia.



MEDIOLANI, Apud Io. Eapt. Bidell. 1615.
Superiorum permisso.

MCCCL



Imprimatur.

Comissarius S. Officij.

Gul. Vidonus Theol. S. Nazarij pro Illustris.

D. Card. Archiepisc.

Vidit Saccus pro Excellentiss. Senatu.

ILLVSTRISS. DD.

D. GREGORIO

A B B A T I.

D. Sigismundo Marchioni, ac ordinis Callatauæ equiti, D. Ioanni Baptistæ, D. Carolo, D. Ioanni, ac duobus S. Ioannis Equitibus D. Petro, ac D. Philippo fratribus Sfondratis.

Io. Baptista Bidehus F.



Effero vobis, Fratres Illustrissimi, opusculum multis nominibus no-

mini vestro debitum: Quod si ad eos pertinebat, quos ego maxime omnium amarem, ac colerem, quibus potius, quam vobis dicarem? Quorum ego ob generis nobilitatem, atque animi do-

tes me cupidum adeo, obser-
uantemq; profiteor, ut amo-
ris, & obseruantiae magni-
tudine tam superetur vires,
quam animus delectatur. Fa-
miliae autem vestrae splendo-
rem, ac dignitatem tantam
esse nemo nescit, ut retine-
re quidem possitis, augere
nequeatis. Huius rei testis
locupletissimus, Gregorius
XIV. Pont. Max, cuius vos
pronepotes estis: ut Equites,
Senatores, Comites, Mar-
chiones, Ducum, Regum-
que, Consiliarios, atque Le-
gatos, ad Potentissimos ter-
rarum reges, Exercituum
Imperatores, Episcopos, ac
Cardinales, quibus semper
domus

dòmus vèstra floruit, silen-
tio præteream, præsertim
cum de ipsis fama satis lo-
quatur, & ego sciam vos
ex Maiorum gestis non lau-
dem quærere, sed laudum
incitamenta. Ad quas ita
toto pectore incumbitis, ut
tanta reliquis vos imitandi
spes sublata sit, quanta vo-
bis ostenditur æternæ glo-
riæ consequendæ: Quare
doctorum hominùm opera
nullibi aptius esse arbitror,
quam domi vestræ, quæ li-
terarum domicilium, & Me-
diolanensis Parnassus non
immerito vocari potest. /
Vos igitur, qui in pios, &
literatos homines, mitifico

HYGIASTICON

SEV

VERA RATIO

VALETVDINIS

CONSERVANDAE.



Uici Auctores eruditè & copio-
sè de conseruanda bona vale-
tudine scripserunt: sed tot præ-
ceptis onerant homines, tot
observationes & cautiones re-
quirunt circa cibi potusque qualitatem &
quantitatem; circa aerem, somnum, exerci-
tia, tempus anni, purgationes, sectiones ve-
næ, tot condita, opiata, & alia remediorum
exquisitorum genera præscribunt, vt assidua
sollicitudo ad ea seruanda debeat adhiberi,
& mera seruitus sit, illa conari præstare. Ac-
cedit quòd effectus sit exiguus & sæpè nul-
lus, dum id quod præcipuam vim habet,
non obseruatur. Volunt enim homines li-
berè omnibus vesci quæ palato grata, & quæ
tum appetitus desiderat: volunt se commo-
ni vsui accommodare, & sensualitati ac ore-
xi indulgere. quo fit vt illarum præceptio-
num & observationum custodiâ parum illis
profit. Quam ob causam plerique negle-
ctis Medicorum præceptis, omnia, naturæ &

uentui committunt. Miserum putant, ex Medicorum prescriptio vivere, iuxta dictum vulgare, *Qui medicè vivit, misere vivit*; miserum non posse quibuscumque cibis qui apponuntur, copiose vesci, non posse unquam appetitui satisfacere, & ventri satiare. Ita quod comedunt bis tere per diem abundè, quantum appetitus postulat, ex quolibet ciborum genere. Deinde sumpto cibo, functionibus mentis ad aliquot horas incumbunt: nec unquam in animum inducunt ut purgationes statis temporibus sumant, nisi morbi sensus urgeat, putantes omnia salua, cum nihil sentiunt aduersi. hinc fit ut sensim erudis, & noxiis repleantur succis & humoribus, qui diuturnitate non solum augentur, sed etiam putrescunt, & maligniores redduntur; adeo ut oblata leui occasione, vel ab æstu & frigore, vel à profectione, aliore labore, vel à ventis, vel ab alio aliquo excessu, & incòmodo, accendantur, & in letales morbos facessant.

2. Vidi ego multos viros præstantes in florenti ætate hac sola causa abreptos; qui si curandæ valetudinis rationem tenuissent, in plurimos annos ætatem prorogare, & suæ doctrina, vel præclaris factis magna commoda mundo adferre, & sibi longè maiorem coronam in cælo promereri potuissent. Multi etiam sunt tam in Religionibus quàm in sæculò, qui huius rei imperitia sæpè malè valent, nec ita possunt studiis, aliisque mentis functionibus vacare, sicut & ipsi optarent, & eorum vocatio

postulat:

Quæ cum multis iam annis in variis locis considerassem, cogitavi operæpretium me facturum; si eam rationem conservandę bonę valetudinis proponerem, quæ & ipse me plurimis annis in multis corporis incommodis. (post iudicia præstantium Medicorum, qui solum biennium vitę tribuebant) sanum; & ad omnia mentis officia expeditum præstet; & alij tum in nostra Societate, tum extra, se diutissime incolumes & alacres tuentur; & superioribus sæculis sancti viri & philosophi plurimam vsitunt. Ea potissimum sita est in recto victus ordine, & cibi potusque certa moderatione; non molesta, quæ affligat & debilitet, sed naturę accommoda, quæ recreet, & vires corroboret.

Hæc cogitanti exhibitus est a viro illud sibi libellus quidam de Vita sobria, Italico sermone conscriptus; auctore D. Ludovico Comaro Veneto, magni ingenij viro, honorato, opulento, & conjugij vinculis adstricto, in quo mirifice hæc ratio commendatur omnibus, & multa certa que experientia comprobatur. Valdè recreatus fui libelli huius lectione, planeque dignum iudicavi, quem in Latinum sermonem translatum omnibus facerem communem: præmissis hoc meo Tractatu exægetico.

Nequè hæc tractatio aliena videri debet ab initio meo, qui Theologiam, non artem Medicam profiteor. Nam præterquam quod Medices theoriam olim non leviter

*Argu-
mentum
hoc non
esse a-*

Alienum a theologi instituto. attigis res hæc à Theologi instituto non est aliena. Agitur enim de virtute pulcherrima Temperantiæ: in quo nimirum ipsa consistat, quod sit eius medium, quæ mensura obiecti: quomodo hæc mensura inuestiganda: denique qui fructus ea ea nascantur. Itaque hæc consideratio non ita est medica, quin etiam suo modo ad Theologiam, & moralem Philosophiam pertineat. Accedit quòd finis & scopus, quem hæc in re potissimum specto, Theologo sit dignissimus. hic est, ut plurimis viris religiosis, & aliis pietati addictis suppetat commoda ratio, qua Deo Domino nostro longo tempore sacilius, letius, & seruentius seruiant, cum magis sua spiritali voluptate, & ingenti merito æternæ gloriæ. Incredibile enim dictu est, quanta facilitate & interna consolatione vacetur orationi, recitentur præces canonicæ, peragatur Missæ sacrificium, incumbatur meditationi rerum diuinarum, legatur sacra Scriptura ab ijs, qui vel eum mediocri talium rerum scientia, sobriæ vitæ sunt addicti. Hic meus præcipuus scopus in hoc Tractatu: hoc meum summum votum. Omitto quantum momenti adferat etiam alijs omnibus ad studiorum progressus, & ad omnia negotia, quæ mente & ingenio peraguntur, sacilius & felicius peragenda. Verum de his & alijs commodis infra ea professio dicemus. Itaque siue materiam spectes, siue scopum, non debet hæc tractatio aliena à Theologi instituto videri. Habes, Lector, rationem meam in hoc opusculo instituti.

Valetudinis Conseruandæ. . I I

Itaque vt rem ipsam aggrediamur, Primum dicemus, Quid intelligatur nomine *Vitæ sobriæ*. Secundò, Qua via & ratione possit iusta mensura in eius obiecto constitui. Tertiò, Qui sint eius fructus & com-
moda.

Quod ad primum attinet: *Vitam sobriam* hic vocamus, non solum quæ modum *ta so-* *quid uis* tuit in potu, sed etiam in cibo: ita vt non amplius cibi vel potus assumatur, quàm *bria.* corporis constitutio in ordine ad functiones animi postulet. Eandem uocamus *Vitam ordinatam, regulatam, temperatam.* his enim nominibus idem significamus. Itaque materia circa quam porissimum versatur hæc vita, seu Temperantia, est cibus & potus; in quibus debitam mensuram constanter seruat. Secundariò tamen, & posteriore cura cauet etiam ab aliis excessibus, v.g. nimio æstu, frigore, fatigatione, & similibus quæ valetudinem ledunt, & functiones animi impediunt.

Mensura illa non est eadem respectu omnium, sed diuersissima, pro diuersa corporis *Diver-* constitutione, robore, ætate. Alia enim con- *sis di-* uenit ætati florenti, alia senili; alia robusto, *uersa* alia debili; alia sano alia ægro; alia corpori *mensu-* bilioso, alia pituitoso. Diuersa enim in his *ra con-* est facultas ventriculi: cui facultati hæc mē- *gruit.* sura exactè, quantum fieri potest, debet esse æqualis & commensa. Ea enim est *mensura* cuiusque, quæ facultas ventriculi ipsius in- *que sit* ter occupationes animi & corporis, quibus *mensu-* ille distinguitur, perfectè potest concoquere, *ra au-* *insque*

& alendo corpori satis est.

Dico inter occupationes animi & corporis, &c. Quia maior mensura congruit illi qui corporis exercitiis est deditus, & corpus assidue exercet, quam ei qui totus est in studiis, meditatione, oratione, aliisque mentis functionibus. Functiones enim animi valde impediunt & retardant concoctionem: vel, quia dum totam vim animæ sursum trahunt, actiones virium inferiorum quodammodo suspendunt; ut experimur cum attentis studiis vel orationi nec horas audimus, nec ea quæ ante oculos sunt, aduertimus: vel, quia spiritus non solum animales, sed etiam vitales & naturales auocant. Hinc sæpè fit, ut duplo minus cibi ac potus conueniat ei, qui studiis & mentis functionibus est intentus, quam ei qui assidue corpus exercet; etiam si viribus alioquin & ætate sint pares.

Itaque difficultas est in hac mensura inuenienda. Quod etiam notauit S. Augustinus lib. 4. contra Iulianum cap. 14. ita scribens: *Iam verò, cum ad usum ventum fuerit necessaria voluptatis per quam reficimus corpus quis verbis explicet quemadmodum nos modum necessitatis sentire non finat, & ipsum limitem procurandæ salutis (si qua adsint delectabilia) rapiendo abscondat & transeat, putantibus nobis satis non esse quod satis est, dum libenter eius promocationibus ducimur, existimantes nos adhuc agere negotium valetudinis, cum agamus potius voluptatis. Ita nescit cupiditas, ubi finiatur necessitas. Quibus verbis causam huius difficultatis refert in voluptatem, quæ facit*

facit, vt non sentiamus qñ ad debitam mensuram peruentum fuerit, & abscondit illum limitem, vt eum transiliamus, nobisq; persuadet nos agere causam sanitatis, cum agamus voluptatis. Itaque de hac mensura, *Quomodo mensura inuestiganda.* quibus obseruationibus sit inuestiganda; nobis secundo loco dicendum: allatis ad eam rem quibusdam regulis, è quibus illa colligi possit.

8

Sed hic occurrent forte aliqui: Non opus esse, vt in monasterijs quispiam de ea mensura sibi præfigenda sit sollicitus, cum ipse Ordo, vel Superiores prudenti iudicio hanc mensuram definierint, constituendo vt pro ratione temporis tot portiones apponantur tantum piscium, vel ouorum, vel carnium; tantum leguminum, orizæ, sorbitionis, fructuum, casei & butyri: tantum cereuisiæ, & vinis omnia certo numero & mensura definita. Possumus ergo omnia ista tutò sumere, nec debitam mensuram excedemus. Hi catarrhos, tusses, dolores capitis & stomachi, febres, & alios morbos, quibus sæpè conflitantur, non putant provenire ab excessu cibi vel potus, sed assignant ventis, auræ malignæ, vigilijs, nimio labori, & similibus causis extrinsecis. Sed falluntur manifestè. Vbi enim est tanta diuersitas corporum, & virium ventriculi, non potest eadem mensura omnibus esse accommodata; sed quod huic robusto & iuueni est æquale, illi debili & seni in duplum vel triplum est nimium: vt benè docet D. Thomas a 2. q. 141. a. 6. *Aristotelem sequens;* estque per se satis clarum.

Itaque

Itaque non eo consilio ea portionum quantitas & multitudo à Superioribus est constituta, ut quilibet sibi persuadeat hanc mensuram sibi congruere; sed ut etiam robustissimi satis haberent: ceteri verò ex diversis sumerent quod placeret (tamen ea mensura, quam ratio diceret) & in ijs quæ relinquerent, haberent occasionem meriti frænuando gulam. Non est difficile dum ille celebrat absumit, temperantiam præstare; sed esurire inter epulas, & cohibere ventris ingluviem irritamentis præsentibus, hoc opus, hic labor est, præsertim iunioribus, & alijs nondum gulam penitus domitam habentibus, ac proinde magni apud Deum meriti. Unde ne in Religiosis hæc augendæ coronæ occasio desit, subinde aliquid amplius & in varietate, & in quantitate conceditur, quàm temperantiæ mensura requirat.

Nec obstat quòd illa dicantur dari ad aliquam naturæ recreationem, quia hæc recreatio non consistit in eo, ut consueta temperantiæ mensura tunc notabiliter excedatur, sed ut varietate quadam, vel grato ciborum, qui rarius dantur, sapore delectetur, semper tamen intra mensuram temperantiæ, ita ut appetitus non omnino satietur. Quidquid enim hanc mensuram excedit, in vitio ponendum, siue nuptiæ sint, siue ecclésiæ, siue quævis alia conviviæ solemnitatis. Excedit verò quidquid superat eam quantitatem, quam ventriculus potest perfecte concoquere, nulla cruditate relicta.

Ad hanc mensuram deprehendendam, uti
pos.

possumus hisce regulis, & obseruationibus.

Prima Regula. Si tantum ordinariè sumas, vt postea parùm sis aptus functionibus mentis, orationi, meditationi, studijs litterarum, perspicuum est te mensuram iustam excedere. Natura enim, & ratio postulat, vt pars vegetans ita foueatur, vt facultas animalis & rationalis non offendatur; quia illa his seruire debet, & esse adminiculo ad earum functiones, non impedimento. Cùm ergo tantum ingeritur pro parte vegetante, vt functionibus superiorũ facultatum, nempe sensuum, imaginatricis, intellectus, memoriæ, notabile detur impedimentum; signum est congruentem mensuram excedi. Prouenit hoc impedimentum ex vaporum qui potissimum è ventriculo in caput emittuntur, redundantia; qui modicè tantum edmitterentur, si mensura non excederetur, vt experientia constat. Nam qui sobriam vitæ rationem sectantur, tam sunt ad omnes animi functiones expediti post eibum quàm ante: vt Auctor noster, quem infra subiunximus, sæpè testatur, & ipse quotidie experior. & alij plurimi in nostra Societate experientia docti nouerunt. Imò sancti Patres, qui solum semel per diem cibum sumebant, ita parcè id faciebant, vt nullo modo in functionibus animi impedirentur; quantò facilius id præstare possuot qui illam quantitatem diuidunt, & gemina refectioe modicè vtuntur?

Dixi summa istos, qui eetebri serenitatem obnubilant, potissimum prouenire è ventriculo

culo cibis assumptis: quia etsi hæc præcipua sit causa, non tamen sola. Non enim solum è cibo recens assumpto, qui iam effervesceat & eoneoqui incipit, proueniunt: sed etiam è copia sanguinis & humorum qui sunt in hepate, liene, & venis; qui simul incallescunt, & magnam vim huiusmodi fuliginum sursum mandant. Verùm sobria vita sensim hanc plethoram vel eacochymiam castigar, & ad debitum modum tum in quantitate, tum in qualitate reuocat: adeò vt cibo assumpto non amplius huiusmodi fuligines in caput emittant. Quando enim natura perfecte suos humores per facultates vegetantes regit; ita omnia dispelat, vt neque vlli nascentur morbi, neque functionibus superioribus præbeatut impedimentum.

Nec refert quòd multi viri sobrietati dediti à prauo se tradant quieti, & paulisper dormiant: quia id ob eam causam faciunt, vt vires laboribus mentis vel corporis antea fatigatæ, somno recteentur, & spiritus consumpti reparentur. Ad vtrumque enim seruit somnos. Deinde somnus iste est breuissimus; & nisi consuetudine vel fatigatione ali qua tenerentur, facillimè possent illum declinare. Nonnulli somnum hunc diutius protrahunt, sed tantumdem postea nocturnæ quieti detrahunt, in duas veluti partes totam corporis quietem partientes.

Secunda Regula. Si tantum cibi vel potus assumas, vt postea sentias torporem quendam, grauitatem & lassitudinem corporis, eum antea esse agilis & excitatus; signum est

est mensuram congruentem excedit: nisi forte ex morbo, vel morbi reliquis, id proueniat. Cibuse nim & potus, naturam & vires corporis reerare debent, & alacriores reddere, non grauare, & opprimere. Qui ergo ita constituti sunt, vt grauamen sentiant, his dimensum diurnum minuendum, preuia diligenti consideratione, vtrum excessu ciborum hoc incommodum proueniat, an portio nis, an vtriusque: eoque deprehenso, sensim corrigendus, donec ad eam mensuram redigatur, ex qua non amplius sentiatur incommodum.

Multi hic falluntur, qui etsi largè comedant & bibant, cibisque alimentosis vtantur, tamen semper queruntur se debiles, & putant id ex defectu alimenti & spirituum prouenire: vnde cibos maioris alimenti poscunt; & manè ad ientaculum properant, ne videlicet natura deficiat alimenti inopia. Verùm falluntur, vt dixi, & miserum corpus succio nimio grauatum magis grauatur. Hæc enim debilitas in huiusmodi non prouenit ex defectu; sed ex humorum copia (vt plerumq; etiam habitus ipse corporis: ventrisque tumor indicant) qui musculos, & spirituum vias & meatus, nervos inquam, nimium humectant. quo fit vt spiritus animalis (à quo tamquam vniuersali, & proximo animæ instrumento, omnis vigor corporis in sensu & motu) liberè commeate, & corpus regere nequeat. hinc illa debilitas & corporis grauitas, sensuumque torpor, spiritus animalis per plethoram quodammodo in-

ter.

aereep:0. Docet id in plurimis plethoricis & cacochymis corporibus quotidiana experientia, quæ cum tempore matutino sunt languida & torpeant ob nimiam humiditatem ex pridiana cœna & somno nocturno relictam, consumpta per inediam & apophlegmatismos humiditate, sensim sunt alacriora, & magis magisque vegeta, crescitque ille vigor usque ad vesp̄eram, etiamsi valdè parum, vel nihil sumatur meridie. Quod si durante ista humiditate & debilitate rursus comedant, præsertim humida, & notabili quantitate, augetur malum, & manent in suis miserijs. Itaque si quis agilis, & ad omnem motum ac sensum usum expeditus esse velit, minuendi humores per dietam, ut spiritibus toto corpore sit liber com meatus, & anima illos ubique ad omnem motum, omnesque functiones corporis, paratos habeat.

23

- Tertia Regula. Ab inordinata viuendi ratione non est immediate transeundum ad exactam regulam, sed id sensim faciendum, minuendo modicis subtractionibus consuetam quantitatem, donec ad eam perueniatur mensuram, quæ non amplius animi functiones offendit, nec grauat corpus. Est eam mouis Medicorum doctrina. Omnes enim subitæ mutationes, si sint notabiles, offendunt naturam, propter consuetudinem (quæ veluti est altera natura) à qua violentè receditur, & inducitur quod illi est contrarium. Sicut ergo id quod est contrarium naturæ, vehementer sentitur & affligit: ita quod est.

con.

Valetudinis conseruandæ. 19

contrarium consuetudini, quando illa adhuc viger. Vnde sensim & exiguis momentis recedendum. Sio enim inoleta consuetudo veluti per exiguas particulas gradatim tollitur, & eneruatur, sicuti gradatim materiam crevit: ac proinde modicè sentitur, parumque molesta est talis mutatio.

Quarta Regula. Etsi non possit certa quantitas statui quæ omnibus sit accommodata, propter ætatum viriumque varietatem, ciborumque discrimina: ad senium tamen vergentibus, & debilibus communiter satis esse videtur 12. 13. vel 14. vnciæ cibi per diem, computato pane, carne, ouis, vel alijs obsonijs quibus quisque vescitur; & totidem vel paulò plures vnciæ potus. Ita sentiunt quidam ratione probabili, & experientia ducti. Hoc intellige de ijs qui parum corpus exercent, & toti studijs, vel alijs mensijs officijs sunt addicti. Sanè D. Ludouicus Cornatus, cuius opusculum de vita sobria hic subiecimus, hanc mensuram probat, eamque sibi anno 36. ætatis præscripsit, & vsque ad finem vitæ tenuit. vixit tamen diutissime, & sanissime. Sancti quoque Patres in eremo, & si solo pane vescerentur, & aquam biberent, hanc mensuram non excedebant, sed eam passim in monasterijs etiam legebatur, ut scribit Cassianus collat. 2. abbatibus Moysis cap. 19. ubi abbas Moyses interrogatus quisnam esset optionis temperantiz modus, ita respondet: *Super hac re inter maiores nostros frequenter nouimus habitum fuisse tractatum. Nam discuentes consi-*

nen.

mentias diuersorum, qui vel solis leguminibus, vel oleribus tantum, vel pomis vitam iugiter exigebant, præposuere cunctis illis refectiorem solius panis; cuius æquissimum modum in duobus paximacijs statuerunt, quos paruulos panes tria librae vnius pondus habere certissimum est. Itaque in singulos dies circiter 12. vncias panis statuebant instā mensuram, quæ omnibus passim satis esse posset libra enim apud veteres est 12. vnciarum, non 15. ut apud nos.

- 15 Quidam putant singula paximacia fuisse & vnius librae: & ita intelligunt verba abbatis Moysis, quos paruulos panes, singulos nimirum. Sed non id de singulis, verum de duobus iunctim esse intelligendum, videtur manifestum, si res attentè consideretur. Primum, quia voluit exprimere quantum tota mensura, quæ duobus paximacijs constabat, penderet; non quantum singula paximacia. Deinde, quia illa mensura panis censebatur satis exigua, & valdè difficilis seruatu; ut idem abbas Moyses docet cap. 21. Atqui si duo paximacia erant duæ librae panis per diem, non fuisset ea mensura exigua, nec difficilis ad seruandum: maximè sentibus. Quis enim tanta quantitate panis assumpta non habeat satis, aut dicatur modicè aut parum sumpsisse? Imò mirum videretur etiam apud nos, quibus regio frigida, si religiosus aliquis vna refectiōe duas libras panis comederet: nec ille (quod ad quantitatem attinet) abstinens & sobrius censeretur, sed potius multi cibi, & vorax. Præterea duo paximacia

Valetudinis conservandę. 217

macta adeò non explebant famem, vt quidam mallēt biduo seiuuare, quàm quotidie cum alijs refici: nimirum vt duplicatā portionemsumerent, & appetitui satisfacerent vt refert idem abbas Moyſes c. 24. vbi etiam id improbat. At quis exercitijs mentis deditus, comedat vna vice 4. libras, ſive 48. vncias ſicci panis? Deniq. vt idem abbas Moyſes refert cap. 11. abbas Serapion eum adhuc eſſet puerulus, poſtquam tempore reſectiõis hora diet nona cum alijs ſumpſiſſet duo paximacia, adhuc famebat; & idcirco ſurabatur terrium, quod poſtea clanculum comederet. At quis puerorum tres libras panis comedat? Itaque certum videtur ſingula paximacia fuiſſe ſolùm ſex vnciarum, & duo ſimul iuncta pēdiſſe circiter libram.

Quòd ſi illi Patres per longam experientiam ſatis eſſe iudicarunt duodecim vncias panis ſicci abſque vilo obſonio, & cum hac dicta ad extremam ſenectutem ſani, & ſenſibus integri peruenerunt: quanto magis ſatis eſſe poterunt 6. 7. 8. vnciæ panis cum 6. vel 7. vncijs optimorum obſoniorum, quæ duplo plus alunt quàm ſiccus panis? His accedit loco aque (qua illi utebantur) quæ peſe non alit, cereuiſia vel vinum, quæ multum alimentum præbent. denique experientiæ conſtat, multos eſſe quibus longè minus cibi & potus ſatis ſit.

Eſt hic potiffimum de debilibus, vel ad ſenium vergentibus, ſermo ſi tamen valde probabile ſentio, ſupradictam menſuram etiam ſanis, robuſtis, & in gratis flore coſtitutis



tutis ordinarie sufficere, si multum orationi, studijs, alijsve mentis functionibus sint dedicati. Probant hoc infinita exempla sanctorum virorum, qui etiam ab anno 15. 16. aut 20. hanc mensuram vel etiam minorem sunt complexi: etiam si solo pane & aqua, vel paucis oleis aut leguminibus uterentur: & tamē diutissime, sanissime in summis laboribus mentis, & maxima corporis afflictatione vixerunt: ut videre est in plurimis, quorum vitæ extraxi ex quibus aliquot referemus infra. n. 35. Deinde, quia in plurimis Monasterijs hæc mensura communiter lege sancta erat tamquam ordinariè omnibus tam iunioribus quam senioribus sufficiens. Vnde Patres illi, qui maximam harum rerum experientiam habebant, & optime norant quantum natura requireret, iudicaverunt hanc mensuram ordinariè omni ætati posse sufficere. Idē sentit noster Auctor, & suo exemplum probat: nam ab anno 36. ætatis incepit.

Quod verò quidam hic obijciunt de panatella, eam facile septem, octo, vel novem uncias continere, ac proinde tunc non nisi tres vel quatuor uncias panis & obsoniorum restare; facile soluitur. Nam esculenta & potulenta si misceantur (ve in panatella & similibus meuestris) seorsim expendenda sunt; & in suum reducenda ordinem, ad constituendam debitam mensuram. Liqueor enim potabilis, ad mensuram porus pertinet, panis, ad mensuram eduliorum. Verum nostri instituti non est, hæc minuta persequi, satis est ostendisse generatim, illam mensuram

furam à ratione non abhorrere.

Quinta Regula. Quod ad qualitatem attinet, ea non est magnopere curāda, si sano sis corpore, & tale genus cibi vel potus naturam tuam non offendar. Omnes præter cibi communiter vſitati naturę beuē constitutę congruunt, si debita in illis mēſura ſeruetur. Vnde etiam ſolo pane cum lacte, butyro, caſeo, & ceruiſia, diuſſimè & ſaniſſimè quilibet viuere poteſt; præſertim qui à puero ita conſueuit. Ab ijs tamē quę nocent cauendum, etiam ſi palato alioquin ſint gratiſſima, ne magna ſaltem quantitate ſumantur. Talia ſerè ſunt pingua, quę & ſtomachum relaxant; eiufquę vires in aſtriſtione ſitas diſſolunt, concoſtionem reliquorum ciborū impediunt, eoſquę ſemiconſectos & ſemicrudos ſtomacho excidere faciunt; in caput ſumos copioſè emittunt; vnde nebulę, tuffes, aſthmata, aliaquę pulmonis mala. Denique ipſa niſi probè concoquantur (ad quod opus eſt & ſtomacho bono, & tempore diuturno) vertuntur in prauos humores materiamquę febrilem, dum partim in bilioſos, partim in phlegmaticos ſuccos faciuſſunt. His igitur ſtudioſis viris vtendum parciùs, adhibita ſufficienti panis quantitate. Sic enim eorum noxa magna ex parte impeditur.

Talia item ſunt omnia, quę experientia teſte, vel capiti ſuffuſiones, nebulas, vertigines, deſtillationes aut tuffes adferunt; vel ventriculo cruditates, inflationes, tormina, morſus, lancinationes faciunt; vel ſi a ratione ſtatum corporis, aut animi ſun-

Et ſoues

ationes lædunt. Absurdum enim est tantis incommodis tam vilem ac breuem nundinam regulæ voluptatem. Nulla re magis proficeretur quis regulæ mancipium, quàm si, ut illi satisfaciat, noxia ingerat. Cùm dicitur ab his cauendum; non sic intelligas, quasi ne parcè quidē liceat vtri (sicut quidam à brassicæ, cæpis, caseo, fabis & pisces, metu humoris melancholici, biliosi, viscosi, inflationis, scirrupulosè abstinere) sed ne assumantur notabili copia. Exigua enim quantitate, vel rariùs assumpta nocere non possunt, præsertim si grata appetitui. Imò sæpè quæ magna quantitate obsunt, modica naturæ prosunt.

Inter omnia ciborum genera, senibus & debilibus nihil cōuenientiùs panatella; quæ sola cum vno vel altero ouo saluberrimè quis & diutissimè vivere potest; ut auctor noster testatur. Panatellam Itali vocant puliculam, quæ ex pane & aqua, aut carniū iusculo, simul coctis constat. Ratio cur hæc sit maximè cōueniens, est, tum quia concoctio facilissima, cū iam sit instar illius chyli quem stomachus ex cibis concoctione efficit; tum quia qualitatibus est temperatissima: cum quia putredini & corruptioni minimè obnoxia, ut multalij cibi, qui in stomacho putrescunt. Denique copiosus & probus sanguis ex ea conficitur. Facile etiam aliquid additur, quò vel calidior euadat, vel magis alimentosa. Vnde merito dixit Sapienter Ecclesiastici 29. *Initium vitæ hominis aqua & panis* Quibus verbis significat vitam hominis his duobus potissimùm fulciri & con-

constare, eaq; vitæ conseruandæ esse maxime conuenientia; vt frustrâ pretiosæ carnes & pisces, aliaq. gulæ irritamenta quarantur.

Plutarchus lib. de sanitate tuenda non probat carnes. ita enim scribit: *Maxime cruditates metuedæ sunt ab esu carniū. Nam hæc & initio statim valde prægranant, & reliquias post se malignas relinquunt. ac optimum quidem erat ita corpus assuescere, vt nullum id carniū requireres esum.* Non enim ad nutriendum modò sufficientia largiter tellus producit, sed etiam ad delectationem & voluptatem: quibus partim nullum aliū apparatus requirentibus vesci possis, partim sexcentis modis miscere & suauia rediere. Ad cuius sententiam accedunt non i Medici, eamq. probat experientia. multæ enim sunt nationes quæ rarò carne vescuntur, sed potissimum viuunt oriza & fructibus, & tamen diuicissimè viuunt & sanissimè, vt Iaponij, Chineses, Africani multis regionibus, & Turcæ. Idem cernitur in plurimis agricolis & mechanicis, qui ordinariè vescuntur pane, butyro, pulicula, legumine, herbis, caseo; carne rariùs; & tamen corpore sunt non solum sano, sed etiam firmo vitæque diuturnæ. omitto Patres qui in eremo vitam egerunt, & omnia antiqua monasteria.

Sexta Regula. Quibus bona valetudo 19 curæ est, his maxime cauenda ciborum varietas, & exquisita condiendi ratio. Hinc doctissimus Medicus Disarius apud Macrobiū l. 7. Saturnal. c. 4. & Socrates monent,

illos cibos potusq; vitandos, qui *vltra sitim famemq; sedandam appetentiam producerent*. Idem est commuoe Medicorū præceptum. Ratio est, quia illa varietas tempore nouo modogulam prouocat, & appetitum excitat, vt nunquam videatur satis sumpsisse: quo fit vt iusta mensura enormiter excedatur, & triplo vel quadruplo amplius sumatur, quàm natura postulet. Demde quia diuersorum ciborum diuersa est natura, diuersum temperamentum, & sæpè contrarium: quo fit vt alii citius, alii tardius concoquantur. Hinc mira in ventriculo cruditas, & totius concoctionis deprauatio; hinc inflationes, tormina, colicæ obstructionsq;, renum dolores & calculi: itaque & ratione quantitatatis nimiq;, & ratione varietatis, maximachyli seu succi, ex quo sanguis conficiendus, cruditas & inquinatio. Vnde Franciscus Valeriola insignis Medicus, locorum communium lib. 2. cap. 6. hac de re disputans, ait: *Ciborum varietate & copiam eadem mensa, & productione in longas moras, nihil nocentius homini ad salutem, omnibus ex æquo Medicis visum est*. Vide plura hac de re pulchrè disputata apud Macrobiū loco citato. Scribit Xenophon lib. 1. de dictis & factis Socratis, eius dietam fuisse simplicissimam ac tenuissimam, aded vt nemo sit, qui non possit facili negotio talem sibi parare. minime enim sumptu opus fuisse. Athenæus lib. 2. refert ex Teophrasto, Phalinū quendam nullo alio cibo vel potu totius vitæ decursu vsū, quàm lacte solo, alios mul-

tos ibidem commemorat, qui victu simplici
vñ. De Zoroastre refert Plinius lib. 11. cap.
43. eum 120. annos in deserto vixisse solo
casei esu, qui ita temperatus erat, vt vetu-
statem non sentiret. Denique & olim om-
nibus sæculis, & modò apud omnes gentes
illi salubriùs & diutius viuunt, qui simplici
tenui ac vulgati ratione victus vtuntur.

Septima Regula. Cùm tota difficultas in 10
constituenda seruandaque iusta mensura,
proueniat ex appetitu sensuali, & appeti-
tu ex apprehensione imaginationis, qua
cibi concipiuntur vt delectabiles, danda
maximè est opera, vt talis imaginatio cor-
rigatur. Ad quod hæc duo inter cetera mul-
tum valent. Primum, Subducere se ab epu-
larum conspectu, ne specie & odore suo
imaginationem excitent, & gulam alliciât.
Præsentia enim obiecti naturaliter mouet
potentiam. Multò difficilius est continere
appetitum epulis præsentibus, quàm absen-
tes non concupiscere. Idem accidit in alijs
omnibus sensuum obiectis & lenocinijs.
Secundum, Imaginari res eas ad quas gula
incitat, non vt blandas, odoratas, suaves,
palato oblectabiles, quales modò videntur,
sed vt fædas, sordidas, olidas, detestabiles,
quales mox futuræ. Quælibet res dum in
sua resolutur principia, tunc apparet qua-
lis re vera sit, & quidnam sub amabili illa
specie latebat. At quidnam putentius aut
fædius illis delicijs, simulatque leuem alte-
rationem in stomacho sublerint? Imò quò
quid gulæ videtur gratius, eò mox euadit.

desertabilius, & maiorem fetorem exhalat. Vnde qui deliciis diffuſit, niſi externis odoribus vtantur, graueolentia corporis ſui moleſti ſunt, intar cadauerum putentes. Similiter excretiones terribiliores ſunt odore, & halitus fetor intolerabilis. Contra ſit in ruſticis & mechanicis, qui pane cibario, caſeo, & alijs eibjs vulgaribus tẽperatẽ vtuntur. Meritò ſic à Deo comparatum eſt, vt delicias diſcamus aſpernari, & ſimplici viu eſſe contenti. Itaque hæc ſæpẽ animo voluenda, & imaginatio in hunc modum aſſuefacienda.

21 Verum occurrunt hic duæ dubitationes.

An mēſura ſit varia Prima eſt, Vtũm mēſura cibi & potus, ſi-
militer & qualitas non ſit varianda ſecun-
dũm tempus anni. Plus enim videtur aſſu-
mẽdum hieme quàm æſtate; eò quòd hieme
ventres (teſte Hippocrate ſect. 1. aphor. 15.) ſint calidiores, dum propter frigus ambiens calor à circũferentia concurrit ad centrum, ſeu ad intima viſcera: æſtate verò languidiores, ob cauſam contrariam; nimirum quia calor ab intimis partibus euocatur ad circũferentiam, & diſſipatur. Pari modo hieme vtendum ſiccis & calidis ob copiam pituitæ, quæ tunc redundat, & non diſſipatur: æſtate potiùs humidis & refrigerantibus; quia per calorem aeris ambientis magna ſit humorum diſcuſſio, & corpus areſcit.

Reſpondeo, Iuxta Medicorum placita ita videri faciendum; non tamen anxie aut minutè, ſed prout ſe offert commoditas.

Quòd

Quòd si non adfit commoditas, non est magnopere curandum. Nam si opus sit diætâ sicciore, vt hieme, & quando diuturnæ pluuiæ, facile est augere quantitatem panis, & minuire quantitatem potus ac obsoniorum humidorum. Copia enim potus & humidorum quæ tempore sicco iuuat, eadem si humida aura & subfrigida per aliquot dies sumatur, nocet, destillationes, rauedines ac tusses procreans. Quando verò opus est diætâ humidiorē, augeri potest mensura potus, addita vino maiore aquæ quantitate; vel loco vini potest assumi tenuis cereuisia, quæ satis humectat & refrigerat. Hinc sancti Patres olim non videntur huius discretiminis temporum magnam habuisse rationem, vnâ eandemque mensuram, & vnius generis cibum & potum per totum annum constituentes: & tamen diutissimè vixerunt. Nunc tamen in monasteriis hac in re satis valetudini est consultum, vt congruentia tēpori edulia præbeantur; ex quibus qui sobrietatem sectari volunt, sibi maxime accommodata possunt seligere.

Altera dubitatio est, Vtū illa mensura 22
de qua diximus, vna refectioe an pluribus *Utrum*
sit sumenda. Respondeo: Etsi veteres omnes *semel*
qui temperantiam eximie coluere, vna refectioe *an bis*
contenti fuerint, idque vel post solis *cibus*
occasum, vel hora diei nona, seu tertia post *sum en*
meridiem: vt refert Cassianus collat. 2. ab-
batis Moysis c. 25. & 26. tamen multi con-
uenientius censent vt senes bis reficiantur,
distributa in duas partes supradicta mensura.

ra. Ratio est; quia cum senes ob imbecillitatem non possint multum vna vice assumere, expedit ut sæpius comedant, sed modica quantitate. Sic enim fiet ut non grauentur cibo, & facilius concoquant. Itaque in prandio poterunt sumi 7. vel 8. vnciæ, vesperi 3. vel 4. aut contra, prout cuiuslibet est commodius. Verùm in istis diuturna consuetudo magnam vim habet: similiter & corporis dispositio. Nam si ventriculus pituita frigida & lenta abundet, magis expediens videtur, ut semel tantum comedatur quia multum temporis requiritur ut illa concoquatur vel extenuetur: idque ipsa experientia abundè compertum habeo. Si tamen refectio in vesperam differatur, prodegit meridie modicum quid sumere, præsertim quod iuuat ad nimiam ventriculi humiditatem exsiccandam. Vel si meridie prandeatur, tale quid expediet sumere vesperi, v. g. passulas cum pane, vel similia. Maxime enim iis qui ita affecti curandum, ut humiditas ista stomachi, quantum fieri potest, corrigatur. quia inde stomachus flatibus, & caput nebulis lætoq; phlegmate oppellerur. *Sapientia*, inquit ille, *in sicco residet, non in paludibus, & lacunis.* vnde Heraclitus: *Lux sicca anima sapientissima.*

23

Obiiciat aliquis aduersus ea quæ diximus, a præstantibus Medicis improbari, ut quis certam cibi, & porionis sibi præfigat mensuram, præsertim modicam: quia hac ratione stomachus contrahitur, & ita illa quantitate consuecit, ut si contingat eam excedi,

Valetudinis conseruanda. 31

excedi, notabile grausmen & lēzionem sentiat, dum supra consuetum distenditur.

Quod incommodum, vt euitetur, suadent non seruari eundem modum, sed aliquando plus, aliquando minus assumi. Quod videtur etiam ab Hippocrate confirmari aphorismo 5. sect. 1. vbi sic scribit: *Esiam in sanis periculosus est valde tenuis, & confectus, & exactus victus; quoniam delicta grauius ferunt. ob hoc igitur tenuis & exactus victus periculosus est magis quā paulo plenior.*

Respondeo, Hoc placitum Medicorum 24
locum habere in iis qui eundem temperantiz tenorem præstare nequeunt, propterea crebras occasiones conuiuiorum & symposiorum, quas ipsi vel nō possunt, vel nolunt vitare: neque ita domitam habent gulam, vt inter epularum affluentiam, solitam moderationem possint seruare, alius præsertim suo exemplo & sermone ad indulgendum genio excitantibus. Tunc enim si multum se inferciant, sentient aliquid incommodi ob causam allatam. Secus de iis qui sibi ab huiusmodi vel occasionibus, vel excessibus possunt cauere, & eandem vitæ rationem tenere. His enim congruentissima est certa mensura, præsertim si debiles sint, aut senes; vt experientia & ratio ipsa conuincit. Nec refert quòd interdum occasione aliqua contingat hanc mensuram excedi: quia vix aut alter excessus parum nocet, modò statim ad solitam sobrietatem redeatur, tantoque miuùs in sequenti refectione sumatur,

vel ea penitus omittatur. Vt si modicè prandere, aut cenare consuetus plusculum sumpseris in prandio, abstineto à cœna: si in cœna excessisti, abstine sequenti die prandio: Itaque hoc incommodum non est tanti, ut propter illud vitandum certa mensura, quæ ordinariè seruetur, sit repudianda; cùm excessus aliquis, modò rarus sit, etiam senibus, & debilibus parum noceat.

25. Si tamen excessus sit creber, multosque dies duret, graue noxamentum sentient, præsertim debiles & senes, qui antea cettæ mensuræ erant addicti. Narrat Auctor noster, cùm ab anno ætatis 36. vsque ad 75. solum 12. vncias cibi, & 14. potus sumpseret, optima semper valetudine; se Medicorum hortatu & amicorum importunitate fuisse inductum, ut duas adhuc vncias tum cibo, tum potui adderet. Hunc verò, etsi modicum excessum decimo die grauissimos illi morbos attulisse, dolorem lateris acerrimum, angustias pectoris, & febrem 35. dierum, adeo ut à Medicis iudicaretur depositus, nec potuisse curari nisi restituta priori consuetudine. Noui & ego quemdam, qui cùm multis annis solitus esset tantum cœnare, modica dumtaxat re eaque sicca meridie assumpta, hortatu multorum coepit paulo amplius, eaque humida, meridie comedere. quæ res post decem vel duodecim diestantos stomachi, & intestinorum dolores per aliquot hebdomadas illi attulit ut moriturus videretur: in quos dolores, cùm his multis medicamentis, magna que

Valetudinis conseruandæ. 33

doctissimorum Medicorum industria effectus, bis relapsus est. Cumq. iam tertio per aliquot dies affligeretur, venit illi in mentem mutatę consuetudinis, & rediligenter expensa, sibi persuasit hanc esse, quam tantum mali, quare statuit illam repetere. Quo facto, mox primo die cęperunt dolores minui, itaq. intra quadriduum decrescere, vt nihil amplius præter magnam corporis debilitatẽ remaneret, quæ tamen & ipsa paulatim sobriæ illius & siccę diætę præsidio sublata. Non enim multitudo ciborum & delicię naturam debilem corroborant, sed modica quantitas viribus respondens, & qualitas temperamento conueniens.

Neque Hippocratis aphorismus supra allatus huic nostrę sententię aduersatur, quia ille loquitur de victu tenui, id est pauci alimenti, eaq. mensura quę viribus & bonę constitutioni tuendę non sufficiat. Nos verò quodlibet genus ciborum, quod naturę sit commodum, admittimus; & eam mensuram, quę viribus stomachi, & bonę valetudini sit accommoda.

Dices: Non omnibus integrum est vel commodum exactam diætę rationem seruare; nullanẽ suppetit ratio, quales valetudinem suam tueantur, & vitam in longam senectutem producant? Respondeo, Suppetere hanc vnicam, quam multi præstantes Medici præscripserunt. Ea est, vt quotannis bis saltem, nempe in Verę & Autumnæ corpore benẽ purgetur, & humbris o-

ius liberetur. Loquor de iis qui corpus ordinariè non eaercent, sed officitiis mentia sunt intenti: vt sunt sacerdotes, religiosi, Iurisperiti, studiosi, & similes. Porrò ea purgatio fieri debet prauia humorum preparatione, idque præscripto periti Medici: neque debet esse valida, & confertim operari, sed sensim per duos vel tres dies assumpto medicamento. Sic enim & faciliè toleratur, & ampliùs prodest. Nam primo die purgatur prima regio, vt Medici loquuntur hoc est intestina: secundo, hepatis: tertio, venę in quibus maxima prauorum humorum colluies. Qui enim non sobriè viuunt singulis diebus aliquid crudi humoris addunt, quod ad venas attractum per totum corpus veluti per spongiam distribuitur.

- 28 Itaque intra vnum vel alterum annum tanta sæpè est quantitas prauis humoris in corpore, quantum vas ducentarum vnciarum, seu quatuor poculorum vix capiat. Hi humores tandem temporis tractu putrescunt, & letales morbos infertunt: vnde maxima pars hominum ante tempus extinguitur. Quicumque enim ante eam ætatem pereunt, ferè hac de causa pereunt: exceptis illis qui vi externas; vt gladio, igne, calculo, bestiarum incursum; vel veneno, vt peste, toxico, &c. pereunt. Plurimi in suis domibus omnibus commodis affluentes, breui tempore humorum istorum malignitate extinguuntur, qui in triremibus victi, & naotico pane & aqua pasti, sani & incolumes in longam ætatem vitam propagascent.

sent. Huic periculo occurratur tempestivis purgationibus, saltem bis quorannis assumpris. Sic enim neque valde magna potest esse calium humorum copia, neque multum possunt putrescere, cum quoque semestri excernantur. Novi multos qui hac ratione ad extremam senectutem pervenere, vix villo notabili morbo per totam vitam tentati.

Sequitur nunc tertium eorum quæ pro-
posuimus, nimirum ut explicemus, quan-
ta commoda corpori & animo sobria vita
conferat.

Primum commodum est, quod homi-
nem ab omnibus penè morbis liberet &
defendat. Aufert enim catarrhos, tussis,
asthmata, vertigines, capitis & stomachi do-
lores: arcet apoplexiam, lethargum, epilep-
siam, aliosque cerebri affectus: curat poda-
gram, chiragram, dolores ischiadicis, & ar-
ticulares morbos. Aufert cruditatem, om-
nium morborum matrem. Denique ita hu-
mores temperat, & in debita proportionem
conseruat, ut neque quantitate neque qua-
litate peccent. Vbi verò est congrua humo-
rum symmetria, ibi morbus locum non ha-
bet, cum ratio sanitatis in tali proportionem
consistat. Confirmat id tunc experientia, tum
ratio. Videmus enim, eos qui sobriam vi-
ctus rationem sequuntur, raro vel nunquam
morbis tentari; & quando tentantur, faci-
lius ferre quam alios, qui pravis humoribus
ex intemperantia gulæ redundant, & brevi
tempore restitui. Novi plurimos, qui cum

natura sint debiles, & etate provec̃ti, & afflicte officijs mentis intenti, tamen beneficio temperantię sani viuunt, & ab omni morbo notabili tota p̃enē uita, longaue etate immunēs. Idem declarant exempla sanctorum Patrum, & monachorum, qui in summa uictus parsimonia incolumes & alactes diutissimē uixerunt.

30

Ratio est, quia omnes p̃enē morbi, quibus ordinariē homines laborant, oascuntur ex repletionē; nimirum quod plus assumatur quā natura requirat, & stomachus possit perfectē concoquere. Cuius signum est, quod omnes p̃enē curentur euacuatiōe. Degrahitur enim sanguis per sectionem venarum uel cucurbitulas, ut natura leuetur: subducitur medicamentis maxima humorum colluuiēs, quę per uiscera & corpus diffusa: imperatur abstinētia, & tenuissima uictus ratio p̃scribitur. Hic modus curandi manifestē indicio est, morbum ex repletionē ortum. Contraria enim contrarijs curantur. unde Hippocrates sect. a. aphor. 22. *Quicumque morbi ex repletionē sunt, eos euacuatio sanat: & quicumque ex euacuatiōe, repletio.* Rari tamen sunt morbi ex euacuatiōe, nisi in longa fame tempore obsidionis, uel navigationis, uel alio simili euentu: quo casu detracto prius humore adusto, quē calor per inēdiam procreauit & ueluti adulsit, corpus sensim (aucta paulatim cibi mēsurā) alendū & corroborandū. Quod etiam post multas euacuatiōes; quibus in magnis morbis corpus & uires exhaustę, facien-

faciendum, vt fiat reparatio. Itaque cum omnes pænè morbi nascantur ex eo quòd plus assumatur, quàm natura postulet; consequens est, vt si quis debitam mensuram seruet, ab omni pænè morbo sit immunis. Quod etiam insinuat celebri illo dicto Hippocr. lib. 6. epidemion sect. 4. Ἀσθενείας ὑγιεινὴ ἀναγωγὴ τροφῆς, ἀδυνάμει πένων. Sem diu sanitatis est, edere citra saturitatē, & impigrum esse ad labores. vbi in parsimonia victus, & exercitatione corporis ponit rationem conseruandæ bonæ valetudinis.

Idem confirmatur ex eo quòd cruditas à Medicis dicatur omnium morborum (qui bus homines ordinariè laborant) seminarium. Vnde Galenus l. 1. de cibis boni aut mali succi: *Nemo morbo corripietur, qui accurate cauet ne in cruditates incidat.* Et ratione cruditatis dici solet, plures occidi crapula quàm gladio. Et sacra Scriptura Ecclesiastici 37. *Propter crapulam multi obierunt; qui autem abstinentes est, adiuet vitam.* Et paulò antè: *Noli auarus esse in omni epulatione, & non te effundas super omnem escam; in multis enim escis eris infirmus.* Atqui sobria victus ratio prohibet cruditatē, ac proinde succidit morborum causam. *Cruditatem* vocant imperfectam ciborum concoctionem. Cum enim stomachus vel ob nimiam ciborum quantitatem, vel ob eorum qualitatem contumacem, vel ob varietatē simul assumptam, vel ex eo quòd desit iustum intervallum ad perfectam ciborum confectionem

3^r
*Crudi-
tas mor-
borum
mater.*

nem requisitum, imperfectè concoquit, dicitur chylus, seu succus, quem ex cibis confect, esse crudus, & habere cruditatem, quæ multa adfert incommoda. Primò, replet cerebrum & viscera multis pituitosis & biliosis excrementis. Secundò, parit in exiguis viscerum micatibus mulcas obstructions. Tertiò, vitiat totum corporis temperamentum. Denique, venas implet humore putrido, ex quo gravissimi morbi.

Possent hæc singula fusè ostendi, sed res est satis manifesta, præsertim primum & secundum; solum itaque exponam tertium & quartum. Vbi chylus fuerit crudus, seu malignè à stomacho confectus, & inquinatus potius quàm concoctus (Aristoteles enim *μόλυνσις* id vocat *νόσος ψιν*, iniquationem non concoctionem) ex huiusmodi chylo non potest in hepate sanguinis officina confici probus sanguis, sed solum vitiosus. Secunda enim cōcoctio, ut aiunt Medici, non potest emendare primā. Ex vitioso sanguine non potest fieri proba nutritio, sed necesse est vitiosum existere corporis temperamentum, & morbis obnoxium. Nam tertia cōcoctio (quæ in poris minutissimis toto corpore agitur, ubi sanguis parti cuilibet alendæ assimilatur, & ultimò disponitur ad eius formam suscipiendam) non potest emendare secundam. Hac ratione sensim per cruditatem mutatur & depravatur totum corporis temperamentum, multisque incommodis subijcitur. Rursus chyli cruditas efficit, ut venæ per totum corpus repleantur san-

sanguine impuro, multisq̃ue prauis humo-
ribus permixto, qui tractu temporis sensim
putrescunt, & tandem data occasione per
laborem, æstum, frigus, ventum, &c. in gra-
ues & periculosas febres, quibus innumeri
ætate florenti pereunt, accenduntur. Hæc in-
commoda defendit sobria victus ratio: quia
tollit cruditatem, horum omnium causam.
Cum enim non plus ingeritur quàm ventri-
culus probè possit conficere, & ad hoc suf-
ficiens temporis interuallum conceditur,
non potest nasci cruditas, sed chylus exister
probus, & naturæ conueniens; ex probò
chylo probus quibque fiet sanguis; ex bono
sanguine bona totius corporis nutritio, &
bonum temperamentum. Præterea vitatur
hæc modo putredo humorum in venis, vi-
tantur obstructions viscerum, & excre-
mentitiæ superfluitates, quibus & caput, &
viscera, & iuncturæ persæpè affliguntur: ita-
que conseruatur bona corporis constitutio
& sanitas. Hæc enim in duobus sita est; in bu *Sanitas*
morum debita proportione & symmetria, tã *in du-*
secundùm quantitatem quàm secundùm qua- *bus sita*
litatem: & in totius corporis sp̃gioso quo-
dam habitu, nullis obstructionibus impedi-
to, vt spiritus & sanguis liberum per omnes
partes habeant discursum. Neque solùm cru-
ditatem humorum, & mala quæ inde sequun-
tur, impedit sobrietas, sed etiam superuaca-
neos humores consumit, idque multò secu-
riùs & efficacius quàm corporis exercitatio,
vt crudè ostendit Cl. Doctor Viringus lib.
5. de Ieiunio, cap. 3 4. & 5. labor enim con-
fer-

fertim corpus agit, & solùm partes quasdam præ ceteris exercet, idq; sæpe cum humorum perturbatione, cum magno æstu, & morborum periculo, præsertim febrium, pleuritidis; & variarum in varias partes destillationum, quæ magnos dolores adferunt. Abstinencia vero magis intrò ad ipsa viscera, & ad omnes iuncturas ac articulos penetrat, omnia blandè & æquabiliter euacuans: crassa enim extenuat, obstrueta aperit, superflua cõsumit, spirituum vias reseat, & ipsos spiritus clariores efficit; idque absque humorum perturbatione, absque defluxionibus & doloribus, absq; æstu corporis, ac morbotum periculo, absque iactura temporis & dispendio functionum meliorum. Negandum tamen non est quin exercitatio, si modum non excedat, sit valdè utilis, & multis necessaria.

33
Sobria
vita
munis
acuer.
suscipit.
sas ex
ternas.

Alterum Commodum est, quòd non solum à morbis, qui ex cruditate & interna humorum corruptione nascuntur, nos tuetur; sed etiam aduersus externas causas munit. Nam qui corpus purum, & humores benè temperatos habent, non ita facilè læduntur ab æstu, frigore, labore, & similibus incommodis, sicut alij qui prauis humoribus abundant: & si lædantur, faciliùs & citiùs curantur. Idem accidit in vulneribus, contusionibus, luxationibus, & fracturis ossium: quia nullus vel exiguus sit affluxus humorum ad partem affectam; qui affluxus curationem maxime impedit, & dolores & inflammationes efficit. Declarat id luculento exemplo noster Auctor infra

ap. II.

II. Munit & contra pestem: faciliùs enim illi veneno resistitur si corpus sit purum. Vnde Socrates sua siugalitate & temperantia effecit, vt quamuis Athenas septenumero pestis vastaret, ipse tamen numquam egrotarit, ut scribit Laert. lib. 2. de vitis Philos.

Tertium Commodum vitæ sobriæ est, quòd etsi non euret morbos incurabiles, ta-
men eos ita mitigat, vt faciliè tolerantur, nec magnopere fuctiones animi impendant.
Constat hoc quotidiana experientia. Multum enim cum ulcere pulmonis, cum febris hepatis uel lienis, cum calculo in renibus aut uesica, cum inueterata impetigine, cum antiqua & inolita intemperie uiscerum, cum enterocoele, hydrocele, alijsque heruliæ generibus, solius diætæ præsidio diu uitam producant, semper alacres, & ad ingenij labores expediti. Sicut enim ista mala per ingluuiem ualdè exacerbantur, ita vt naturâ grauius affligant, breuique tempore præcipient: ita per sobriam uictus ratione mirificè mitescunt, adeò ut parum incommodi plerumque ex illis sentiantur, nec multum de ordinario uitæ studio accidant.

Quartum Commodum est, quòd suis cultoribus non solum sanitatem, sed etiam longeuitatem conferat, eosque ad extremam senectutem perducatur; adeò ut cum ex hac uita decedendum, nullos ferè uel exiguos dolores sentiant: quia moriuntur per mentis resolutionem. Vtrumque experientia & ratione notum est. Nam quod ad longeuitatem attinet, constat, sanctos uiros in cre-

mo & monasterijs fuisse admodum longæ-
 nos, etiamſi alperrimam vitam omnibua
 penè corporis commodis deſtitutam duce-
 rent. quod potiffimùm illorum ſobrietati
 acceptum ferendum. Sic S. Paulus primus
 Eremita ætatem ad annos ferè 115. produ-
 xit: ex quibus circiter 100. egit in eremo;
 quadraginta quidem primos paucis daſty-
 lis & hauſtu aquæ; reliquos, cùm daſtili de-
 ſeciſſent, pane dimidio, quem coruus ei
 quotidie ſubminiſtrabat: vt ſcribit Hierony-
 mus de eius vita. S. Antonius ad annos 105.
 ex quibus 90. egit in eremo ſolo pane &
 aqua (quibus aliquid oleris in extrema
 ſenectute addebat) corpus ſuſtentans, teſte
 Athanaſio. S. Paphnutius exceſſit annos 90.
 ſolo pane veſcens: vt colligitur ex Caſſiano
 collat. 3. cap. 1. S. Hilarion eſi naturæ eſſet
 reueræ, & ſemper rebus diuinis intentus
 vixit annos circiter 84. ex quibus ferè 70.
 tranſegit in eremo, mira abſtinentia, & cul-
 xus victuſque aſperitate: vt refert Hierony-
 mus. Iacobus Eremita Perſa genere, partim
 in eremo, partim in monaſterio tranſegit
 aonos 104. victu tenuiſſimo: vt refert Theo-
 dorerus hiſtoria religioſa in Iuliano. Et ipſe
 Iulianus, cognomento Saba, id eſt, ſenex,
 ſemel in hebdomade reſciebatur, pane
 herdoeaceo, ſale & aqua contentus: vbi-
 dem Theodoretus. S. Macarius, cuius Ho-
 miliz extant, exceſſit annū nonageſimum,
 ex quibus in eremo, aſſiduo ieiunio peregit
 ſexaginta. Arſenius præceptor Arcadij Im-
 peratoris aonos vixit 120. in ſæculo 65. reli-
 quos

quos 55. transegit in deserto abstinentia admirabili. Simeō Stylites vixit annos 109. ex quibus 81. in columna; 10. in monasterio: utrum huius abstinentia & labores naturam humanam superare videntur. S. Romualdus, Italus, annos vixit 120. ex quibus 100. solidos egit in religione summa abstinentia, & cultu asperissimo. Vdalricus Episcopus Patauiensis, vir miræ abstinentiæ, vixit annos 105. teste Paulo Bernriedensi in vita Gregorij VII. quem ante annos aliquot in lucē produxit noster Gretzerus. S. Franciscus de Paula abstinentia admirabili (pane enim & aqua semel in die post solis occasum reficiebatur, vix aliquid obsonij, quo velci in Quadragesima licet adhibens) superavit annum 90. S. Martinus 86. S. Epiphanius ferè 115. S. Hieronymus circiter 80. S. Augustinus 76. S. Remigius exegit annos 74. in episcopatu. Venerabilis Beda ab anno 7. ætatis vsque ad 92. vixit in religione. Nimis longum esset omnes recēdere, qui ex historijs & vitis Sanctorum adduci possent. Omnitro plurimos nostræ ætatis, qui sobria victus ratione vitam incolumem ad annos 80. 90. 95. &c. extenderunt. Sunt enim etiam seminarum monasteria, in quibus victu tenuissimo vivitur ad annos 80 vel 90. adeò ut sexagenariæ & septuagenariæ vix inter seniores numerentur.

Neque dici potest, hos non vinaturæ, sed supernaturali Dei munere tantam ætatem vixisse. Non enim paucorum fuit ista longævitæ, sed plurimorum, & ferè omnium

nium qui exactam illam sobrietatem sunt sectati, & externo aliquo casu non sunt perempti. Vnde S. Ioannes Euangelista, qui solus inter Apostolos violenta morte ante naturæ terminum non est abreptus, vixit annos 68. post Domini Ascensionem. Itaque credibile est eum ad centesimum pertigisse. Et S. Simeon annos 120. habebat, cum martyrio afficeretur. S. Dionysius Areopagita centesimum superabat annum: S. Iacobus minor 96 ieiunijs & orationibus assidue vacans, carne & vino semper abstinens.

Deinde non solis Sanctis id concessum, sed etiam alijs. Nam apud Indos diutissime viuunt Brachmanes ob victus frugalitatem: apud Turcas religiosi Mahometicæ superstitionis, qui abstinentiæ, & austeritati plurimum dediti. Scribit Iosephus lib. 2. de bello Iudaico cap. 7. *Essenos longissimæ esse vite, ita ut plurimi eorū vsque centenariam perueniant ætatem, propter simplicitatem victus, & vitam benè ordinatam: solum enim panem & vnum pulmentum singulis apponi.* Democritus & Hippocrates vitam produxere ad annos 105. Plato superauit 80.

Denique quando Scriptura Eccli. 37 ait: *Qui abstinens est, adiciet vitam*, generatim loquitur de omnibus, qui abstinentiam seruant, non de solis Sanctis. Fateor tamen, impios, & maxime homicidas ac blasphemos, plerumque non diù viuere (etiam si in victu temperati sint) diuina ultione eos persequente. Hi tamen non morbo ex humorum corruptione, sed vi extrinsecus illata pereunt.

Simi-

Cur homicida
& blasphemus
non sine
legem.

Similiter qui impensè libidini sunt addicti, non possunt virz esse diuturnz : quia nihil *libidino* æquè spiritus & optimū naturz succum ex-
haurit; nihil naturā sic debilitat & frangit. *fr.*

Dices, multos ad extremam senectam peruenire, qui non seruave illam sobriam diætam, sed gulæ laxant habenas prout occasio se offert, quotidie pænè ad satietatem cibo potuq; se farcientes. Respondeo, huiusmodi esse raros, & rari roboris ac temperamenti. Nam pleriq. qui voraces sunt, autè remoue extinguuntur. Quòd si robusti illi & *ἀνθυμοι* cōgruam moderationem adhiberent, multò diutius & salubrius viuerent, & longè plura ingenio suo & doctrina efficerent. Necessè enim est, eos qui non frugali-
ter viuunt, multis prauis humoribus imple-
ri, & sæpè morbis tenrari; nec posse sine de-
trimento valetudinis arduis mentis functio-
nibus diu intendere: tum quia in illis tota
vis naturæ & spirituum concoctioni & di-
gestionī ciborum mancipata est, à qua si ui-
olentè per speculationem abstrahatur, neces-
sariò maligna erit concoctio, & multæ na-
scentur cruditates: tum quia caput impletur
uaporibus, qui mentem obnubilant, & do-
lorem, si acutius ingenio cōtendas, adferunt.
Denique opus illis est crebra corporis exer-
citatione, uel medicamentis quibus corpus
uacuetur: itaque etiam si diu uideātur uiue-
re corpore; tamen animo & ingenio parum
uiuunt, cum exiguo tempore ad functiones
animi sint idouei, & maior pars temporis
debeat impendio obsequio corporis. Quod
quid

quid aliud est, quam animum suę cæcis, hoc est sui mancipij, facere mancipium? Talis vita non decet hominem, præsertim Christianum, cuius omne bonum spiritale est, & functionibus mētis ac corporis, sensuumque mortificatione comparatur.

- 39 His adde, eos qui debiliore sunt naturæ, si temperatè vivant, multò esse securiores de sua valetudine & vitæ productione, quàm sint robustissimi quique inordinatè viuentes. Illi enim sciunt se non habere noxios succos in corpore, vel non ea copia ut morbum possint creare: illi verò necessariò plurimis huiusmodi succis aliquot annorum tractu replentur; qui sensim magis ac magis putrescentes, leui occasione in morbum gravem, & sæpè letalem euadunt. Testatur Aristoteles in problematibus, fuisse suo tempore quemdam Philosophum. Herodicum nomine, qui etsi omnium iudicio debilissimæ esset naturæ, & tæbe laboraret, tamē arte *τῆς διαίτης* (q̄ videlicet rationem præscribit) ad centesimum annum peruenit. meminist eiufdem Plato lib. 3. de Repub. Galenus lib. de marasmo, & lib. de tuenda sanitate refert, extitisse suo tempore quemdam Philosophum, qui librum ediderat, quo docebat qua ratione posset quis penitus expers sentiri & seruari. Meritò quidem id tamquam vanum reprehendit Galenus; tamen artem non fuisse omnino vanam, & valuisse ad vitam producendam, ipse Philosophus suo exemplo ostendit. Cum enim ad octogesimum annum peruenisset, &
- adedò

adedo esset exhaustus, vt nihil ei præter ossa & cutem restare videretur, arte tamen & moderatione victus singulari effectit, vt non nisi lentissima tæbe confectus tandem occumberet. Idem Galenus lib. 5. de tuenda sanitate ait: *Arte illa quæ dietam præscribit, eos qui ab ipso ortu imbecillum corpus non sunt sortiti, sensibus illæsis, & ab omni morbo & dolore alienos, ad summam senectutem peruenire.* Deinde addit de seipso. *Ego vero tamen si non salubrem corporis statum ab ipso ortu sum nactus, nec vitam planè liberam egerim, hæc tamen ipsa arte vsus, post 28. ætatis annum, ne minimo quidem laboraui morbo, nisi fortè diaria febris ob lassitudinem aliquando contraxi.*

Neque solùm ad extremam senectutem morborum & dolorum expertes perueniunt 40
sobrie artis cultores, sed etiam in ipsa morte Absq.
doloribus non affliguntur: quia non vi illa dolori-
ta naturæ, sed simplici resolutione, humidi- bus mo-
que radicalis consumptione vinculum ani- ri.
mæ & corporis dissoluitur: sicut lampas sponte sua absque strepitu extinguitur oleo consumpto. Sicut enim lampas ardens tribus modis potest extinguì, 1. vi extrinsecus illata, vt cùm flatu vehementi extinguitur; 2. affusa multa aqua, qua olei bonus liquor opprimitur vel corrumpitur; 3. solius olei consumptione: ita etiam vita humana (quæ instar lampadis ardentis) tribus modis extingui solet. 1. vi externa, v. g. gladio, igne suffocatione; 2. humorum noxiorum abundantia, vel qualitate maligna, qua humi-
dum

dum radicale opprimitur, vel destituitur;
 3. cum ipsum humidum à calore naturali
 longo temporis tractu absumitur, & in au-
 ras diffilatur, quod eo fit modo quo aqua ca-
 lida vel oleum calidum consumitur à calo-
 re sibi ab igne impresso. In primo & secun-
 do modo magna fit naturæ turbatio, ac pro-
 inde necesse est magnos sentiri dolores, si ea
 res durent: quia temperamentum vi contra-
 ria evertitur, & vinculum naturæ violentè
 dissolvitur. At in tertio nullus vel exiguus
 est dolor, quia ab intrinseco temperamen-
 tum sensim dissolvitur, & humidum primi-
 genium (in quo maxio. è vñâ consistebat)
 vñâ cum calore unito consumitur. Dum
 enim humidum illud minuitur, simul minui-
 tur calor illi insertus; & consumpto humi-
 do, simul extinguitur calor: sicut in lucernis
 accidit. Hoc modo moriuntur plerique, qui
 exactam diætæ regulam seruant, nisi for-
 tè vi extrinsecus illata pereant. Cum enim
 per diætam noxios humores evitent, nihil
 in se habent quod temperamentum violè-
 re possit destruere, aut calorem naturalem op-
 primere: ac proinde necesse est vt vivant,
 donec humidum primigenium vñâ cum ca-
 lore insito sit ita consumptum, vt non suffi-
 ciat ad animam in corpore vltiùs retinen-
 dam. Simili modo moreretur homo, si calor
 naturalis (etiam humido saluo) defineret à
 à Deo conseruari: vel si ipsum humidum di-
 uina virtute subitò consumeretur.

47 Quintum Commodum sobriæ diætæ
 est; quòd corpus reddat leue, agile, vege-
 tum,

tum, & ad omnes suos motus expeditum. *Corpus*
 Grauiamen enim, naturę oppressio, & tardi- *reddi-*
 tas prouenit ex humorum redundantia, qui *agile.*
 vias spirituum obstruunt, & iuncturas obsi-
 dent, nimirumque humectant. Itaque subla-
 ta humorum copia per dietam, tollitur cau-
 sa illius grauiaminis, & tarditatis, & laxatur
 vię spirituum. Deinde per eandem dietam
 fit, vt concoctio sit bona, & probus conficiat-
 ur sanguis, ex quo deinde puri, & copiosi
 suppeditantur spiritus, à quibus omnis vi-
 gor, & agilitas.

.. Attulimus commodā quinque, quę so- 42
 brietas adfert corpori. Videamus nunc quę *Cōmo-*
 præstet animo. Ea similiter ad quinque re- *da ani-*
 uocari possunt. *mi ex*

Primum sit, quod incolumitatem, & vi- *sobrie-*
 gorem præstet sensibus externis. Sensus enim *tate.*
 videndi in senibus potissimum hebetatur, *Vigorē*
 eò quod nervi optici humoribus superfluis, *præ-*
 aut vaporibus obsideantur. quo fit vt spiri- *stat sen-*
 tus animalis qui visioni deservit, vel obscu- *sibus.*
 retur, vel non possit ea copia subministra-
 ri, quę ad acute cernendum est necessaria.
 Hoc impedimentum tollitur, vel multum
 minuitur sobrietate victus, & potus, & absti-
 nentia ab ijs rebus, quę caput fumis im-
 plent; qualia sunt pinguis omnia, & maxi-
 mē butyrum copiosè assumptum, vina po-
 tentia, cereuisia crassa, vel herbis caput ten-
 tantibus medicata.

Sensus audiendi impeditur humoris su- 43
 peruacanei, & crudi ex cerebro defluxu in
 organum auditus, vel in nervum qui ei de-
 servit.

seruit. hac enim ratione fit, ut homo ex ea parte, in quam defluxio incūbit, sit surdus, vel grauitet audiat. Talis defluxio faciliē arceatur & præuenitur sobrietate victus. Et postquam accidit, sicut medicamentis potest tolli (nisi fortē sit inueterata, & sedem fixerit) ita etiam per dietam; præsertim si topica quædam simul adhibeantur.

- 44 Sensus gustandi potissimū vitatur prauis humoribus organum ipsius imbuentibus; ut si biliosū humores, vel acidi, vel salii linguam faucesque occupent (siue isti veniant ex capite, siue ex stomacho, cuius interior tunica cum illis organis cōtinuatur) omnia videbuntur amara, acida, vel salia. Hoc vitium tollitur congruenti dieta, quæ etiam fit, ut communes cibi & panis fæcus melius sapiant homini moderato, & plus ei voluptatis afferant, quàm gula dedito præciosi & exquisitè conditi. Sublatis enim vitiosis succis, qui stomachum & organum gustus inficiebant, & *avopēsiā* vel fastidium inducebant, redit appetitus, & sincerus ciborum sensus, ac naturalis voluptas. Simili modo conseruat sensum odorandi, & tangendi.

- 45 Fateor tamen, longa tandem senescute vigorem sensuum, præsertim oculorum, & aurium, multū hebetari, ac ferè extingui. quia temperamentum organorum, uti & reliquarum partium, paulatim dissoluitur, consumpto sensum humore radicali, & calore innato: quo fit ut, & temperamentum euadat siccior quàm conueniat sensuum
ope.

operationi, & omnes meatus ac pori pituita frigida repleantur, quæ omnibus animæ functionibus maximè aduersatur. Sicut enim senes interno corporis temperamento sunt siccissimi & frigidissimi: ita excrementitijs succis humidissimi, adeò vt lenium nihil sit aliud quàm frigus & siccitas temperamenti, ex cõsumptione humidi radicalis, & caloris innati proueniens, quibus necessario pituitæ frigidæ copiatoto corpore est coniuncta.

Alterum Commodum, quod diæta sobria confert animæ, est, quòd ualdè minuat ac mitiget effectus seu passionēs præsertim iræ & melancholiæ, tollens in his excessum & inordinatum impetum. Idem facit circa affectum delectabilium gustus & tactus: ut merito etiam ob hunc effectum ista ratio uitæ sit magni estimanda. Turpe enim est esse iræ impotentem, esse subiectum melancholiæ, & tristissimis phantasiæ curis: esse emancipium gulæ & uentris, cæcoq. impetu in esculenta & ueneria effundi. Neque solum turpe, & uirtuti aduersum, sed etiam ualitudini noxium, & apud honestos probro-ũ. Hisce malis sobrietas facili negotio medetur, partim subtrahtis, partim correctis humoribus, qui illorum causa. Quòd enim humores sint causa talium passionum, apud Medicos, & Philosophos est notissimum, & constat experientia.

Videmus enim, eos qui biliosis humoribus abundant, esse itacundos & præcipientes: qui melancholicis, cõtinuo moerore ac me-

ru confici: si humores isti in cerebro inflammantur, phrenitidem, & maniam procreare; si acidus humor stomachi tunicis sit impactus, assiduam famem & voracitatem: si feruidi sanguinis in corpore sit copia, incitare ad libidinem, præsertim si materia aliqua flatulenta sit coniuncta. Ratio est, quia affectus animi sequuntur apprehensionē phantasie, ut ex philosophia notum est: phantasie autem apprehensio est conformis dispositioni corporis, & humoribus qui in corpore dominantur. Hinc biliosi somniant ignes incendia, bella, cædes: melancholici, tenebras, funera, sepulchra, spectra, fugas, fœneas, & tristitia omnia: pituitosi pluuias, lacus, flumina, inundationes, submersiones, naufragia: sanguinei, volatus, cursus, conuiua, cantus, amores. Somnia verò nihil aliud sunt quàm phantasie apprehensiones ceteris sensibus sopitis. Vnde sicut in somnis, ita etiam in vigilia phantasia pleraque apprehendit consentaneè humori, & qualitati prævalenti, præsertim primo obiecti ap-
 pulsu, priusquam à ratione corrigatur & dirigatur. Itaque excessus istorum humorum peruertit naturalem phantasie statum, & apprehensionem. Bilis enim, quia amarissima, & naturæ maximè aduersa, facit ut phantasia dictum factumve alterius, vel quidlibet aliud quod displicet, apprehendat ut sihi aduersum, inimicum, iniuriosum; & quia humor ardens est, & impetuusus, facit ut apprehensio sit velox & vehemens, incitetque ad celerem mali repulsionem, & vindictam.

Humor

Humor melancholicus est grauis, frigidus, siccus, torpidus, acidus, atro colore, & cordi valdè infestus. Itaque facit vt phantasia apprehendat omnia tamquam infesta, inimica, trilitia, tenebrosa. Ratione autem frigoris, & grauitatis fit vt non ineitet ad malè repulsionem, sicut bilis quæ leuis est; sed inijcit metum, fugam, cunctationem. Pituita frigida est & humida: vnde fit vt apprehensio ad omnia sit tarda, languida, absque vigore, acrimonia, alacritate. Itaque bilis facit vt homo sit iracundus, præceps, velox, audax, vehemens, rixosus, morosus: ad quidlibet indignetur, iuret, maledicat, elamet, vociferetur. Hinc tot iniuriæ, pugnæ, vulnera, eades in genere humano. Nam etiam ea quæ in ebrietate patrantur, ex furore bilis plerumque proueniunt, vino bilem augente, & accedente. Melancholia facit tristes, pusillanimes, meticulosos solitarios, cogitabundos, desperabundos. Et sicut bilis ad breue tempus, dum feruet, rectum mentis iudicium peruertit: ita melancholia serè assidue, maximè ea quæ cerebrum occupat, vel tetros vapores sursum ad cor, & caput ex hypochondrijs emittit. Pituita efficit lentos, languidos, somniculosos, meticulosos, obliuiosos; denique ad omnia præclara inutiles. Et si enim humor iste non ira sit corpori infestus, sicut bilis, & melancholia; est tamen maxime aduersus functionibus animæ: quia frigore suo vigorem spirituum bebet, & humiditate cerebrum, & meatus spirituum nimium humectat.

Omniſus hiſce malis magna ex parte medicina facit ſobria diæta. Hac enim adhibita, ſenſim minuuntur pravi humores, natura eos conſumente vel expellente, adhibitis præſertim quibuſdam adminiculis à medicamentis purgantibus. Deinde corrigitur corporis intemperies, dum purus & temperatus ſanguis ſubminiſtratur, qui nullis cruditatibus ſit permixtus, nullis humoribus ſuperfluis vitiatus, nulla qualitate noxia excedens. Hinc eos, qui ſobrietate conſueverunt, videmus placidos, affabiles, benignos, lætos, tractabiles, & in omnibus moderatos. Benignus enim ſuccus naturæ, affectus, & mores facit benignos: & malignus ſuccus (qualis eſt bilis & melancholia, ſi quantitate vel qualitate excedat) facit affectus, & mores malignos, & efferatos. Vbi id quoque dignum conſideratione, prauos humores non ſolùm excitare paſſiones, iſque dare initium, ſed viciffim per quædam ſympathiam ab ipſis paſſionibus accendi & roborari, & accenſos roboratosque efficiere ut ipſa quoque paſſio augeatur, & cõfirmetur. Patet hoc in humore bilioſo, qui cùm abundat, mediante apprehenſione phantaſiæ quam vitiauit, excitat paſſionem iræ: iræ commotio per quædam ſympathiam accendit ſpiritus, & humorem bilioſum; humor bilioſus iam accenſus efficit ut phantaſia fortiùs, & vehementiùs rem apprehendat, & maior videatur iniuria quàm antea: & ſic ipſa quoque iræ commotio augetur, & roboratur. Hinc ſit, ut interdum ex ira

transeat in furorem, si phantasia multo tempore in imaginatione iniuriæ persistat. vnde saluberrimum consilium est, cogitatione ab iniurijs acceptis auertere: quia earum consideratio non solum animo, sed etiam corpori est noxia. Simili modo humor melancholicus, mediante phantasia, excitat mœrorem, nulla alia causa mœroris suppetente: mœror per quamdam sympathiam concludit cor, & impedit liberam eius dia-
stolem: quo fit vt humor melancholicus adu-
ratur, fiatq. malignior, eò quod terre fulgi-
nes non possint dissipari: factus malignior,
auget mœroris affectum, & sæpè adigit ad de-
sperationem, funestaque consilia.

Tertium Commodum animæ ex dicta 49
sobria proueniens, est incolumitas memo- *Memo-*
riæ. Hæc enim maximè lædi solet ab humo- *riæ con-*
re frigido cerebrum occupante, qui potissi- *seruat.*
mum intemperantibus, & senibus est infe-
stus. Hic enim humor, & vias spirituum an-
gustiores obstruit, & spiritus ipsos refrige-
rat, & torpidos reddit: quo fit vt apprehen-
siones sint lentæ, languidæ, & fluxæ, & sæpè
an media narratione hominem ita defi-
ciant, vt nesciat quid dixerit, aut qua de re
locutus fuerit; rogetque socios, Quid tra-
stabamus? Poteest autem id fieri tripliciter.
Primò, ex eo quòd spiritus animalis, quo
phantasia in recordando, & in omni actu suo
vitur, ab humore pituitoso in transcurso ra-
ptim intercipiatur: quo intercepto cessat
rei apprehensio, & consequenter omnis re-
cordatio, Secundò, ex eo quòd apprehensio

fuit languida, & absque reflexione, idque ob spirituum inopiam vel ineptitudinem: apprehensio autem rei facta absq. reflexione, non potest relinque sui vestigium, quod ad recordationem sit sufficiens. Omnis enim recordatio immediatè versatur circa actus nostros, & solùm mediatè circa actuum illorum obiecta. Non enim recordor propriè Petrum esse mortuum, sed me vidisse, vel audivisse, vel legisse, &c. esse mortuum. Itaque ubi nulla est reflexio super actus nostros, nullū potest relinqui vestigium ad memoriam sufficiens. Tertiò, ex sola spirituum ineptitudine. quia etsi vestigium sit aliquo modo sufficiens ex parte sua, tamen sæpiissime fit, ut inopia, vel impuritate, vel torpore, vel nimio fervore spirituum non possimus eo vestigio congruenter ad recordationem uti. Hac ratione interdum accidit, ut quis omnem penè memoriam perdat, & omnium disciplinarum obliuiscatur; ut cùm pituitæ frigidæ copia meatus angustiores cerebri obstruit, & spiritus torpidos reddit, totamq. cerebri substantiam nimium humectat, & refrigerat.

80 Totum hoc malum mirificè vel arcetur, vel curatur sobria, & congruenti victus ratione: nimirum abstinendo à potu calido, & fumoso, nisi fortè exigua sit quantitas. Etsi enim vinum sit calidum, tamen cerebrò, & magna copia haustum, frigidos morbos parit: nimirum destillationes, tusses, coryzas, apoplexiam, paralyfim. Ratio est, quia caput vaporibus implet, qui ibidem refrigerati,

rati, in frigidam pituitam, quæ illorum maiorum causa est, densantur. Neque tantum à potu calido, & fumoso, sed etiam à copia omnis humidæ abstinendum, & quantum fieri potest, sicca diætâ vtendum. Hac enim fit vt superflua humiditas vel non gignatur, vel genita consumatur; & consequenter vt obstructions, quæ ab ea proueniebant, collantur, & viæ spirituum laxentur, & ipsi spiritus extenuentur, debitumque statum consequantur, & cerebro natiuum redeat temperamentum, fiatque vnâ cum spiritu idoneum, vt phantasie, & memorie deferuiat.

Quartum Commodum est vigor ingenij ^{si} *Vigorē ingenij* in excogitando, ratiocinando, inueniendo, iudicando; & aptitudo ad diuinas illustrationes suscipiendas. Hinc fit vt homines abstinentiæ dediti sint vigilantes, circumspecti, prouidi, boni consilij, recti iudicii. Si de disciplinis agatur, facile excellunt in ijs, quibus animum applicuerint. Si de oratione, meditatione, contemplatione; magna facilitate, voluptate, & gustu spiritali ea obbeunt. Ostendunt id suo exemplo antiqui Patres, & Eremitæ, qui cum essent abstinentissimi, temper mente vigeant, & totas noctes in oratione, rerumque diuinarum commentatione traducebant; tanto animi solatio, vt in paradiso versari sibi viderentur, & temporis fluxum non perciperent. Hac ratione ad summam sanctitatem, & familiaritatem Dei peruenierunt, & dono prophetiæ ac miraculorum ornati sunt, & toti mundo

admirabiles extitere. Cū enim perperuū mentem sursum erectam, Deoque intentam tenerent, digni habiti fuere, ad quos Deus vicissim se inclinaret, eos eximie illustrando, (iuxta illud Psal. 33. *Accedite ad eum, & illuminamini*) suorumque secretorum faciendo participes, & operum mirabilium admissitros: nimirum ut mundus hinc intelligeret, quantopere vita illorum Deo placere & ad eorum imitationem ac venerationem excitarentur.

52. Sunt etiam hoc tempore plurimi, qui eadem abstinentiæ via ad sapientiæ, & virtutum Christianarum culmen nituntur: quibus aliqui scriptorum suorum multitudine & eximia etuditione omnibus sunt admirationi. Nemo absque sobrietatis præsidio simile quid præstare poterit: quod si obstinate conerut, se ipse ante tempus conficiet. nemo sine huius virtutis upe passiones suas frangat, animi tranquillitatem obtinere, mentis functiones circa res diuinas facili modo, & cum voluptate obite, ad insignem sanctitatis gradū pertingere. Horum omnium veluti basis, & fundamentum est sobrietas, ut docet Cassianus lib. 5. quī est de Gastrimargia, cap. 14. & 17. Vnde Sancti omnes, qui celsam perfectionis Euangelicæ tetricam ædificare voluerunt, ab hac, tamquam fundamentu totius ædificij spiritualis, inceperunt.

53. Nec obstat, quod fides ceterarum omnium virtutum, & consequenter totius stru-
cturæ spiritualis, dicatur fundamentum: quia
fides

Fides est quidem intrinsecum & primum
fundamentum, cui directe ceterę virtutes
innituntur; sed abstinencia est fundamen-
tum extrinsecum, secundarium, & subter-
uens: quatenus nimirum remouet ea quę
vsum fidei, & functionem potentie intelle-
ctiuę vel impediunt, vel difficilem, inamœ-
nam, & laboriosam reddunt; & simul ea sup-
pedit ad adminicula, quibus functiones il-
lius potentie reddantur illustres, faciles, &
delectabiles. Omnis. n. profectus spiritualis
pendet ex vso intellectus, & fidei quę in in-
tellectu residet. Non enim possumus ama-
re aliquod bonum, aut in eius amore profi-
cere; nec odisse malum, aut in eius odio cre-
scere, nisi illud ab intellectu ad mouendum
affectum nobis proponatur. Vnde qui ita
diuino munere comparatus est, vt cęlestia
& diuina semper eius menti obuersentur,
(sicut accidit Apostolis, & multis Apostoli-
cis viris) is facili negotio terrena omnia con-
temnet, & ad sublimem sanctitatis, & meri-
torum gradum conscendet; ac proinde in
cęlo illustrem glorię coronam obtinebit.
Voluntas enim facili se conformat iudicio
intellectus, quando res ei non raptim, sed
continē, & acriter ab intellectu proponi-
tur. Ex quibus patet, ea quę mentis func-
tiones impediunt, obscurant, vel difficiles, & la-
boriosas reddunt, plerumque in causa esse,
cur neque in disciplinis, neque in pietatis
officijs, neq. in sanctitate vitę, ad insignem
perfectionis gradum perueniatur: quę ve-
rò functiones intellectus reddunt faciles, ex-

peditos, illustres, delectabiles, præstare hominem idoneum, qui facili negotio, & cum voluptate rebus spiritualibus intendat, & ad excellentem sapientiæ sanctitatisq. mensuram pertingat.

- 54 Itaque cum sobrietas hanc vim habeat, ut collat ea quæ mentis considerationem vel impediunt, vel difficilem, & inamœnam reddunt, & suppeditet ea quæ facilem, & iucundam efficiunt, meritò fundamentum secundarium sapientiæ, & profectus spiritalis dicenda est. Quia autem ratione id faciat, patet ex dictis supra. Quæ enim speculationem impediunt ac difficilem reddunt, sunt ista: nimia cerebri humiditas, vaporum, & fuliginum abundantia, measum cerebri obstructio, nimia sanguinis copia, spirituum seruos à sanguine vel bile proveniens, vapores biliosi vel melancholici adustæ caput petentes, humor biliosus vel melancholicus cerebrum occupans. Hæc omnia impedimenta si nondum adsint, ea præcauentur sobria diæta, ut non irrepant: si autem adsint, sensim vincuntur, & emendantur, adhibita simul, si necesse sit, quorundam pharmacorum ope; maximè initio; nisi sortè malum sit inveteratum, & incurabile: ut interdum in melancholia, & pueria cerebrum per protoparbiā occupante, per quam amentia stabilis inducitur, accidit. Neque solum tollit impedimenta speculationis, sed etiam suggerit adminicula speculandi, nimirum probum sanguinem, & consequenter puros, & benè temperatos spiritus.

Valetudinis conservanda. § 1

spiritus, & congruum cerebro temperamentum. Nam & ipsum temperamentum cerebri, quod per intemperantiam factum est nimis vel humidum, vel frigidum, vel siccum, vel calidum, per dietam sensim emendatur, & ad mediocritatem reducitur.

Fructus hic sobrietatis maximi estimandus est. Quid enim optabilius homini Christiano, & praesertim religioso, quam in longa senectute uti mente sana, alacri, capedita, & vegeta ad omnes suas functiones? Nam praeterquam quod hoc per se valde iucundum sit, maximum nobis bonum spiritale, si velimus, adducit. Tunc enim post longam experientiam praecedentis aetatis, mundi vanitas clarius cognoscitur, & animo vilescit tunc caelesti a nobis magis sapere, & terrena contemni incipiunt: tunc futura quae impendent assidue versantur ob oculos, ut dignè ad ea nos comparemus: tunc omnis ea notitia & experientia, quam ab ineunte aetate usque ad illud tempus comparavimus, nobis est adminiculo, eiusque iuvenes fructus carpimus. Tunc sedatis animi affectibus & turbellis, cum magna voluptate & facilitate incumbere possumus orationi, meditationi rerum divinarum, lectioni sacrae Scripturae, & sanctorum Patrum; & assidue aliquid pii animo volvere, aliquam divini eloquii sententiam (more sanctorum Patrum) ruminare; preces canonicas insigni attentione persolvere, sacrificium Missae magna reverentia & devotione offerre. Mirum dictum est, quanta in omnibus istis mentis officiis so-

brie

§ 5
Quasi
hic fructus
est si
momentum
si.

briz senectuti sit facilitas, quanta uoluptas, quanta animi consolatio, & consequenter, quantum meriti & præmij pussint hinc sibi comparare.

- 56 Hęc potissimum causa me impulit ad hunc tractatum scribendum, nimirum ut hominibus pijs, & præsertim religiosis, tantum bonum commendarem, quò & ipsi diu sani vineat, & Deo cum magna facilitate & gaudio seruire, & animum suum diuino inspirationibus & illustrationibus suscipiendis aptare, & maximos bonorum operum thesauros sibi congregare possint. Parui quidem facienda, parumque utilis est longa vita, si sæculo potius quam Deo seruit, si auaritiæ vel ambitioni, vel voluptati dedita: verum si Deo tota est mancipata, virtutisque officijs addicta, maximi est pendenda, & utilissima. Itaq. ctsi sobrietas eam vim habeat ut omnibus, nõ solum qui pietati, sed etiam sæculo dediti, corpus sanum & mentem vegetam præstet; tamen illis potissimum est sectanda, qui pietatem colunt, & Deo quam maximè placere student: quia his maximam voluptatem etiam in hac vita, & postea copiosissimum in æternitate fructum adfert.

- 57 Quintum Commodum est, quòd libidinis impetum extinguat, & tentationes carnis mitificè sedet, & magnam carni ac spiritui tranquillitatem conciliet. Rectè dixit quidam: *Sine Cerere & Baccho friget Venus*. Hoc remedio aduersus istud malum vsi sunt omnes quotquot sanctitate illustres fuerunt. Et scilicet, post gratiam diuinam nullum est efficacius:

Scimus.
los car-
nis mi-
sigas.

cacius: quia sobrietates & materiam, & causam impulsuam, & causam excitantē subtrahit. *Materiam* voco copiam spermatis & *causam impulsuam*, copiam spiritus animalis, quo sperma expellitur: *causam excitantem*, imaginationem rerum venerearum. Hæc imaginatio excitat primum concupiscentiæ passionem: hæc statim commouet spiritus ad expulsionem; hi commoti virgēt, & nisi voluntas cohibeat, perficiunt. Vincere hunc impetum, præcipuū certamen hominis Christiani, præsertim florenti ætate, & natura adhuc robusta.

Sobrietas materiam & causam impellentem subtrahit: quia si adsit copia spermatis, facit vt sensim minuatur tum quantitate, tum calore. Similiter minuit copiam & seruum spirituum, abstinendo à calidis & flatulentis cibis; à vini & cereuisiæ potentis vsu, saltem quamdiu opus est, vt ad mediocritatem deueniatur. Immixto autem & temperato spermate ac spiritibus, sponre cessant libidinosæ imaginationes; vel si occurrant, faciliè excutiuntur (nisi fortè Dei permisso à diabolo suggerantur): quia oriuntur per quamdam sympathiam ex dispositione corporis, oimitum ex copia seminis & spirituum, sicut imaginationes alię, quæ humoris dominantis conditionem sequuntur, vt suprà ostensum. Cuius signum est, quod sobrietatis cultores ab huiusmodi imaginationibus & tentationibus plerumque sint liberi, & raro admodum illi vexentur. Quod si causarum illarum copia non adsit, faciliè so-

sobrietas præcauet ne nascatur: dum facit ut non comedas aut bibas amplius quam sustentatio corporis postulat. Non enim quantitatem eorum quæ assumit, metitur appetitu, qui maximè fallax; sed ratione, quæ spectat quid, & quantum corpori conseruando, & functionibus animi congruat.

59

Cur appetitus fallax.

Cur verò appetitus fallax sit, causa est duplex. Prima est, quia non solum appetit quantum necessarium conseruando corpori, sed etiam quantum seruire potest procreationi. Ad vtrumq. enim finem insitus homini, & ceteris animantibus esculenti, & potulenti appetitus; nimirum ad conseruationem individui, & ad propagationem speciei. Itaque ratio dicitur eis qui castè viuere, & incitamentis libidinis cedere volunt, non esse obsequendum appetitui, sed dimidia solum ex parte ei satisfaciendum: nimirum quatenus appetit necessaria corporis sustentationi. quod si fiat, nulla erit seminis copia, nulli vel cuiuslibet libidinis stimuli. semen enim est superfluum alimentis; nimirum quod corpori alendo non erat necessarium. Vbi ergo non plus alimenti sumitur quam alendo corpori sit opus, ibi vel nihil, vel parum est superflui, quod in semen dispenseatur.

60

Alteri causa cur appetitus sit fallax, est, quia sæpè longè plus appetit quam vtrique fini (nempe sustentationi propriæ corporis, & propagationi naturæ) conueniat: id quod vel ob stomachi prauam dispositionem, ut fit in fame canina, boulimia, & cum humor melancholicus tunicis stomachi impactus: vel

Valetudinis conseruandæ. 65

vel ob eiborum mangonia, & condimentarum, qui sua varietate, & nouo sapore assidue ore xim & gulam prouocant. Quæ ob causam talis varietas & exquisita epularum instructio omnibus sobrietatis, & castitatis cultoribus; imò omnibus qui suæ valetudinis curam habent maximè vitanda, vtpassim Medici tradunt. Quæ de re supra diximus.

Ex quibus perspicuum est, in sobrietate, & abstinencia ad libidinem domandam longè maiorem esse vim, quàm in alijs corporis afflictationibus, cilicij, disciplinis, chameænia, labore manuum. Hæc enim exterius tantum corpus affligunt, & eum perstringunt; causam verò mali, quæ interiorè later, non attingunt. Abstinencia verò causam ipsam ex fibris, & venis intimis subducit, & naturæ temperamentum ad mediocritatem reuocat. Itaque hæc omnibus, qui isto malo vexantur, consulenda.

Hactenus de sobrietatis commodis & fructibus: quæ omnia possent sanctorum Patrum testimonijs confirmari, sed ea breuitatis causa præmitto, vnius D. Chrysostomi sententia contentus. Is Homil. 1. de ieiunio ita scribit: *Ieiunium, Angelorum imitatio est pro nostra virili, contemptus præsentium, schola precum, alimonia anime frenum oris, mitigatio concupiscentie, vt probè norunt qui ieiunant. molli furorem, compescit iram, sedat fluctus naturæ, excitat rationem, claram reddit mentem, allenuat carnem, fugat nocturnas sæditates, capitis dolores tollit, claros adferet & colores, & aspectus. Ieiunis gestus compositi, expedita lingua, & recta*

peſſa cogitatio, &c. Vide eundem Homil. 1.
in Genefim. Similia multa legere eſt apud
Baſilium oratione de ieiunio; Ambroſium
lib. de Elia & ieiunio; Cyprianum orat. de
ieiunio, & alios.

62 *An ſit moleſta.* Dixerat aliquis moleſtam eſſe iſtam diætæ
parſimoniam, ut quæ hominē perpetua ſa-
me torqueat; ac proinde ſatius eſſe citò mo-
ri, quàm adeo duro remedio miſeram vitam
trahere, iuxta dictum cuiuſdam, cui cùm
crus eſſet ſecundum, recuſauit inquiring:
Non eſt tanto digna dolore ſalus.

Reſpondeo Primò, Initio quidem eſſe
non nihil moleſtam, ob contrariam conſue-
tudinem, & ſtomachi diſtentionem; verùm
ſenſim ea moleſtia tollitur. Non enim re-
pentè à magna quantitate ad exiguam tranſ-
eundum, ſed ſenſim ſingulis diebus aliquid
detrahendo, donec ad iuſtam menſuram ſit
deuentum: ut ſæpè Hippocrates docet. Sic
enim ſenſim abſque moleſtia ſtomachus
contrahitur, & auiditas, quæ antè ſentieba-
tur, tollitur. Stomacho autem ad iuſtum &
debitum modum contracto, nulla ampliùs
eſt moleſtia in ſobria diætâ: quia exigua illa
quantitas eius capacitati & viribus aptè re-
ſpondet. Cuius ſignum eſt, quòd initio Qua-
drageſimæ abſtinere à ientaculo, pleriq. qui
aliter conſueuere, ſit graue; ſed ſenſim ipſo
uſu difficultas illa tollitur: & tantum com-
modi ex abſtinentia multi ſentiunt, ut per-
petuò abſtinere ientaculo cupiant. Idem
multi experiuntur in carenda cœna. Simili
modo cùm quis non nihil affuevit, non eſt

molestum abstinere à quibusdam cibis minus salubribus, etiam si gula prius eos valde affectaret. Itaque falsum est quod obijcitur, sobriam dietam perpetua fame hominem torquere.

Respondeo Secundò: Esto, aliquid molestiæ in tali dieta multo tempore sentiat (quod tamen non est ita) sed cogitandum est, exiguam illam molestiam maximis commodis & fructibus compensari. Sobria enim dieta morbos pellit, corpus agile, sanum, purum, à foetore ac foeditate alienum præstat longevitatem adducit, somnos quietos & placidos inducit: epulas communes suaves & iucundas efficit; sensibus incolumitatem, memoriæ vigorem, ingenio perspicaciam, claritatem, & ad divinas illustrationes excipiendas aptitudinem confert; passiones sedat, iracundiam & mœrorē pellit, libidinis impetū frangit. Denique corpus & animam maximis bonis replet: ut meritò mater sanitatis, hilaritatis, sapientiæ, & omnium virtutum dici possit.

E contrario vita inordinata exiguam illam & brevem voluptatem quam gulæ adfert, innumeris compensat incommodis. Nam & ventrem suo pondere gravat, sanitatem perdit, morbos plurimos introducit, corpus sœdum, olidum, sordidum, mucosum & excrementis plenum reddit, libidinem accendit, passionibus animam subijcit, sensus obtundit, memoriā debilitat, ingenium & iudiciū obscurat; denique mentem ad omnes suas functiones, ad disciplinas, ad
Incommoda vite in temperata.
ora-

orationem & meditationem, ad sublimia & salutaria omnia hebetat & ineptiorem reddit. quo fit ut & in pulcherrimarum rerum scientia, & in vitę sanctitate, & in meritis bonorum operum minor sit profectus. At quale & quantum bonum est, cuius causa hæc omnia mala sustinentur? Brevis & momentanea gulę voluptas; quę tunc solum sentitur, cum cibis manditur, & in ventrem traicitur; quęque & per se vilis est, utpote nobis cum bestiis communis, & exiguum corporis partem afficit, nempe linguam, palatum & fauces. Huius causa omnia ista sustinentur, tantaque mala tolerantur. Huius appetitio est ratio totius difficultatis, quę in sobrietate sentitur. Si enim nulla esset in sumendo cibo & potu voluptas, nulla esset in abstinendo difficultas. Nihil aliud boni habet intemperantia præter vi-lem illam & momentaneam gulę oblectationem. Quam miserum est & homine indignum, se reddere huius mancipium, cuiusque causa tanta incommoda & dispendia sustinere? Quantum absinthij & fellis pro illa modica dulcedine refunditur?

65

Hęc diligenter considerata & perpēdenda viris prudentibus, maximè ecclesiasticis, & Deo dicatis, quorum professio est functionibus mentis vacare, & rebus diuinis intendere. Si enim ista accuratè expendamus, fieri nequit, quin sobrietas nobis sic placitura, & facilis ac iucunda futura; Intemperantia verò horrore & detestationi. Pudebit nos nostrę molliciei, pudebit tantę

vilitatis & imbecillitatis animi, quod gulę obsequijs ita sumus subiecti, quod durò eius imperiò adedò scrupuliter pareamus, quod vilissimis & momentaneis eius illecebris non possimus resistere. Quid turpius aut magis dedecorosum, quàm esse mancipium gulę & ventris? Quid stultius, quàm propter modicam gulę voluptatem renuntiare omnibus animi & corporis bonis quę nobis adfert sancta sobrietas; & exponere se omnibus incommodis & malis quę corpori & animo irrogat intemperantia? Misericordiam moraliū sortem, quę tantę vanitati subiecta est, tantis tenebris occęcata, tantis erroribus obnoxia? cuius mens in iudicando & eligendo, inani specie boni delectabilis quasi per somnium deluditur.

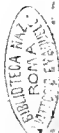
Hęc de sobrietate, quatenus medium est & instrumentum optimum sanitatis corporis, & vigoris mentis in longam senectutem conservandi, & maxima bona vtrique parti, tam temporalia quàm spiritualia consequendi, dicta sufficiant: quę ut multis salutaria sint Deum enixè rogo. Finē itaque faciam verbis B. Petri omnes ad sobrietatem hortando: *Fratres, sobrii estote & vigilate; quia adversarius vester diabolus tamquam leo rugiens circuit querens quem devoret; cui resistite fortes in fide.* Non enim solum ad carnis tentationes, quibus maxima pars mundi succumbit, vincendas valet sobrietas, sed simpliciter ad omnes: sicut etiam ad omnes juvat virtutes, ut ex ijs, quę suprà deduximus, est perspicuum.

66

1. Petri
5.

70
L V D O V I C I
C O R N A R I
V E N E T I

Tractatus de vitæ sobriæ com-
modis .



1
*Vis con-
su-
etudinis.*



Errum est, vsum in hominibus
successu temporis verti in natu-
ram: ita ut illos quodammodò
cogat ad ea vsurpanda, quibus
consueverunt, siue bona ea sint
siue mala. Pari modo in multis rebus vide-
mus vsum consuetum habere plus virium
quàm rationem. Neque id nega ri potest.
Imò crebriò cernimus, cum qui probus est,
consuetudine improbi ex probò fieri impro-
bum. Et sicut bona consuetudo faciliè con-
uertitur in prauam: ita è còtrario praua sub-
inde reducitur ad bonam. Nam is qui ex pro-
bò consuetudine prauus factus est prauus; is
consuetudine viri probi rursus redit ad pro-
bitatem pristinam. Et hoc tòtum procedit
ex vi vsus & consuetudinis, quæ re uera est
n agna .

2
*tria ma-
la con-
suetudi-
nis inue-
sta.*

Quæ cum mecum ipse perpenderem,
animaduerti ex vi vsus in nostram Italianam
non ita pridem, imò duo meò, tres malos
mores inuectos. Primus est, adulatio, &
aulicæ caerimoniz. Secundus, viuere iuxta
sen-

sensum & doctrinam Lutheranam : quæ ratio viuendi ab aliquibus immeritò descenditur consuetudine. Terrius, crapula. Hæc tria vitia, vel potiùs crudelia vitæ humanæ monstra, nostris temporibus sustulerunt à vita ciuili sinceritatem, ab animo religionem, & à corpore sanitatem. Quamobrem statui tractare de ultimo, & ostendere esse abusum; ut, si fieri possit, tollatur. Quod ad opinionem Lutheranam, & adulationem attrinet, breui præclarum aliquod ingenium laborem sumet ea resurandi, sicque spero ante mortem me visurum hos tres abusus extinctos, & nostram Italiam antiquis & sanctis moribus suis restitutam.

Ut ergo veniam ad id de quo statui tractare: Dico *crapulam* esse rem perniciosam, quia vitam sobriam extinxit, & plurimum sibi subiecit, Et quamuis omnes norint, *crapulam* procedere à vitio gulæ, & vitam sobriam à virtute temperantiæ: nihilominus *crapula* habet res liberalis & honorabilis; vita sobria res sordida & contemptu digna. Hoc totum procedit ex vi consuetudinis, quam sensus & appetitus sensualis intro duxerunt, qui ira inescarunt & inebtiarunt homines, ut relicta bona via, se conuerterent ad sectandam prauam, quæ illos latenter con- ducit ad peregrinas & leniferas infirmitates, & præmaturam senectutem, cum priusquam quadragesimum ætatis annum attingant, panè sint decrepiti. Oppositum vita sobria, priusquam esset hinc abacta præstabat, conseruando homines in prospera

spera valetudine, etiam anno ætatis octuagesimo.

4. O miseram & infelicem Italiam? non aduertis *crapulam* quotannis tibi plures eripere personas, quàm posset è medio tollere vel tempus grauissimæ pestis, vel multi armorum conflictus? Quid dicam de tuis conuiuijs verè inhonestis, quæ iam passim in vsu; quæ adeò sunt grandia & intolerabilia, vt mensæ satis espaces fieri nequeant, propter infinitam ciborum multitudinem, qui imponuntur; ita vt opus sit lances alias alijs in cumulum imponere? Quis posset viuere in tantis excessibus, & vitæ humanæ infestis venenis? Per amorem Dei ponatur in istis modus: quia certus sum, Maiestati diuinæ ea maxime displicere. Abigatur ista noua mors: illa nostris maioribus inaudita pestis, ne tanta damna animis corporibusq; inferat. sicut publica auctoritate sunt prouisiones annonæ salubris: ita & in vsu moderatio præscribatur, quæ valetudini ciuium sit consentanea.

5. Nec desunt crapulæ exterminandæ etiam priuata remedia quibus quilibet apud se uti poterit; nimirum si uiuat secundum naturæ simplicitatem, quæ paucis est contenta, teneatque medium sanctæ temperantiæ ex rationis præscripto, & assuescat non comedere amplius quàm vitæ necessitas postulet, certò sibi persuadens, illud amplius infirmitatem esse & mortem. Cogitet voluptatem palati momentaneam, sed noxam quam infert corpori & molestiam diuturnam,

eamq. tandem ipsum corpus vna cū anima
perire. Vidi ego multos ex meis amicis
præstantissimi ingenij, & nobilis natu-
renti ætate abreptos ista peste intemperan-
tiæ, qui si viuerent, essent, & mūdo ornamen-
to, & multis mortalibus solatio Itaq. vt tan-
tis dānis occurrā in posterū, statui hoc bre-
ui discursu patefacere, *Intemperantiā* esse
abusum, qui facillè potest tolli, vita sobria in
eius locū introducta. Quòd eò libentiùs faciā
q. multi iuuenes ingenio præstantes me ad
hoc obstrinxerunt. Cū. n. viderint paren-
tes suos ætate florēti extinctos, & me io æta-
te 81. annorū adeò sanū, & valentem, inces-
sit illis desiderii eòdem petuendi: meq.
rogarunt, vt modū, quē ea in re tenui, aper-
rē. Itaq. vt illorū honesto desiderio faciā sa-
tis, & simul alios multos, qui hoc expēdere
volent, iuueni: declarabo causas quę me cō-
pulerunt intemperantiā deserere, & vitam
sobriam capessere, narrando modum, quem
ea in re secutus sum, & quidnam bonus iste
vltus io me sit operatus. Hinc clarē cognosce-
tur, quā facile sit, vitium intemperantiæ
superare. Adiungam in fine, quantos fructus
ex vita sobria capiamus.

Dico ergo, infirmitates, quæ non solum
initia in me dederat, sed etiam magnos
progressus fecerant, causam mihi præbuisse
relinquendæ intemperantiæ, cui multum
eram addictus. Per hanc enim & prauita-
tem mei temperamenti (cū stomachus
mihi esset frigidissimus, & humidissimus) in-
ciderā io varios morbos, nēpe in dolorē sto-
machi, & sæpè lateris, initiaq. podagræ, cū

6
Causa
curan-
tor vi-
sam so-
bria sit
ample-
xus.

vna febricula ferè cōtinua, & siti perpetua.
 Ex hac pessima dispositione non aliud mihi
 restabat expectandū, q̃ ut post multas vitæ
 molestias ac dolores finē acciperē per mor-
 tē: cū tñ vita mea tantū per naturā adhuc
 abesset à termino, quantū per intēperantiā
 ei erat propinqua. Cū igitur hisce modis
 affectus esē ab anno 35. vsq; ad 40. ætatis
 meæ, adhibitis, & rētatis oībus remedijs ab-
 que fructu, dixerūt Medici, vnā adhuc meis
 malis superesse medicinā, si velim ea cōstitū-
 ter vti, & patienter cōtinuare: nēpe *vitā so-*
briam, & ordinatam: hanc habere maximam
 vim ad sanitatem recuperandam, & confer-
 uandam, sicut ei contraria maximam vim
 habet ad eam labefactandam, & extinguen-
 dam; ut ego iam experientia didiceram. Il-
 la enim homines prauæ complexionis, & æ-
 tate decrepitos conseruat sanos: hæc etiam
 ætate florentes, & perfectissimæ complexio-
 nis proternit, & lōgissimo tempore in mor-
 bis detinet. Quod etiam ipsa ratio convin-
 cit. Nam contrariæ causæ contrarias habēt
 operationes, & effectus: vitia naturæ sæpè
 arte emendant; terrasq; steriles, & malignas
 mangonio agriculturæ reddi fertiles, & fru-
 ctiferas. Addebant, nisi tali remedio tunc
 vterer, intra paucos menses me cō redac-
 tum iri, ut amplius iuuari nequeam, & po-
 stea intra paucos alios moriturum. Auditis
 his rationibus, cū abhorrerē à morte adeo
 præmatura, & premerer assidue morborum
 doloribus, persuasus fui, ex temperantia,
 & intemperantia necessario supradictos cō-
 trarios effectus nasci debere; & spe bona vi-
 tandæ

tandæ mortis, & emergendi è doloribus, animatus, statui me dedere vitæ ordinatæ.

Itaque accepto ab illis modo quem deberem tenere, intellexi me non posse comedere aut bibere nisi è cibis, & vino, quæ vocantur infirmorum, idque in modica quantitate. Idem mihi antea mandarunt: sed ego tunc temporis cum modò meo vivere vellè, & tales cibos fastidirem, nō acquiescebam, sed vescebar cibis palato gratis, & cum sentirem internos, ardores, bibebam vina gustui amica, idq̃ magna copia: nec tamen ea de re quidquā Medicis dicebam, vt passim moris est infirmorum. Sed postquam statui sectari temperantiam, & rationis ductum, & viderem non esse rem difficilem, sed proprium, & debitum hominis officium, ita me addixi huic viuendi rationi, vt nunquam à recto tramite deflecterè. Quod cum facerè, paucos intra dies cœpi cognoscere, tali modo me plurimùm iuuari, eumq̃. continuâdo, intra spatiû temporis minus anno (etsi videri queat alicui incredibile) fui ab oïbus meis infirmitatibus prorsus immunis, & liber.

Sanus effectus, cœpi cōsiderare vim temperantiæ, & ita mecum reputare: Si temperantia tantas habuit vires, vt tâta mea mala profligaret, & sanitatē adduceret; multò magis vim habebit, vt mihi sanitatē conseruet & prauam meâ cōplexionem iuuet, & debile stomachû corroboret. Quapropter diligentissimè cœpi inuestigare, qui cibi proposito meo congruerèt, qui aduersarentur: & statui experiri, si illi qui gustui placent, mihi commocû an noxâ adferrent, & an prouer-

biū illud, quo homines gulæ dediti, se tueri solent, *Quid sapit nutrit, & inuat*, sic veritati cōsentaneū. Hoc cū facerē, deprehēdi esse falsum: nā vina fortia, & frigidissima optimē mihi sapiebant; similiter melones, & alij fructus, lactuca cruda, pisces, caro porcina, tortulæ, legumina, cibi ex pasta farinæ, & similes; tñ ex his omnibus nocuentū sentiebā. Itaq. experientia fretus, ciborū illa genera, & vina fortia, & potionē frigidam reliqui, assumpto vino quod stomacho meo esset cōmodū, eaq. mensura, quæ faciliē posset cōcoqui. Idē feci in cibis quod ad qualitatem, & quāritatē attinet; simul ita assuescens, vt nūquam appetitu cibi potiusve saturo ē mensa discedetem, sed possem amplius comedere, & bibere; secutus ea in re dictum commuæ: *Se non satiare cibus, studium est sanitatis.*

Hac ratione submota inēperācia, me addixi vitæ sobriæ, & regulatæ: quæ primò in me operata est id q̄ dixi, nimirū vt interuallo minore q̄ vnus anni liberatus fuerim omnibus malis, quæ tanto tēpore me obsederant, & reddita erant quasi incurabilia: deinde vt in posterum nō ampli ūs quotānis in morbū inciderē, sicut antea solitus erā, cū sēlibus, & appetitu obsecundarē. Ab eo itaq. tēpore liberatus fui, & sanitissimus effectus, idq. mihi in hac horā continuauit: nō q̄ à suscepta sobriæ vitæ ratione numquā discesserim. quæ sua vi admirabili efficit, vt cibus & potus cōgrua mensura assumptus, vim suā corpoti relinquat, & superflua sine difficultate exeant, nullo prauo humore in corpore generato.

10 Cum hac dicta, ab alijs quibusdā nocu-
men-

mentis mihi caui, nimirū à nimio calore, frigore, fatigatione, vigilijs, & ab excessu in opere cōiugalitatemq. ab habitatione noxij aeris, à ventis, & solis ardore. Et si. n. in mēsurā cibi, & potus ratio valetudinis potissimū cōsistat; tamen illa quoque quæ iā commemorata, suam vim habent. Seruavi me quoq. quantum potui immunem ab odio, & melancholia, alijsq. animi perturbationibus, quæ magnā in corpora nostra vim obtinent. Non tamen ita potui me ab omnibus istis seruare liberum, quin subinde in quēdā incidere: sed ea res mihi ad hoc adminiculo fuit, vt cognoscerē per experiētiā, illa nō magnam vim habere, nec magna posse dāmoa inferre in corpora, quæ moderatōine cibi, & potus benē sunt disposita: ita vt verē possim dicere eos, qui iōduobus istis, quæ per os intrant, congruam mēsuram seruauerint, ab alijs excessibus parum nocuenti passuros. Confirmat id Galenus, cū ait, omnes alios excessus, v.g. solis ardorem, frigora, ventos, labores, &c. parum ei nocuisse, cō quōd iōduobus illis, quæ per os intraot, nimirum in cibo, & potu, debitam moderationem seruaret; ac proinde ab illis incommodis numquam ægrotasse, nisi per vnum diem. Id ita se habere, per experiētiā cognooui, sicut testari possunt multi qui me nouerūt. Sæpē enim passus frigora, calores, & alia huiusmodi corporis incommoda; sæpē animi non modicas vexationes: sed parum hæc mihi nocuerūt, cū tamen alijs qui temperatē non vivebant, nocuerint plurimū. Cū enim frater meus, & alij quidam de mea fa-

milia viderent motam mihi à viris potenti-
bus litem maximi momenti, & metuerent
ne causa caderem, correpti sunt humore
melancholico, qui in corporibus vitæ inor-
dinatæ solet abundare, qui malignitate con-
tracta ita increuit, vt eis mortem præmatu-
ram attulerit. Ego verò, cui res maximè de-
bebat esse cordi, nihil passus sum incommo-
di; eò quòd talis humor in me non esset su-
perfluous: quinimmò vt mihi ipse animum
addiderem, conabar credere, diuina prouiden-
tia hanc litem mihi excitatam, vt cognosce-
rem quantam vici sobria vita in corporibus
animi q; nostris habeat, ac tandem me fore
victorē; sicut paulò post euenit. Nā in fine vi-
ctoriæ retuli magno meo honore, & fructu
rei familiaris. Vnde percepi maximū tū gau-
dium, quod tamen corpori noeuementū im-
ferre non potuit. Ex quibus perspicuum est,
neq. melancholiam, neq. alium animi affe-
ctū nocere posse corporibus vitæ réperatæ.

- II Amplius dico, etiam contusiones, & la-
psus, qui alijs periculum mortis adferre so-
lent, & grauissimè afficere, non posse nisi
modicum nocumentum, & modicum dolo-
rem talibus corporibus adferre. Hoc ita es-
se, experientia probaui cū essem septuage-
narius. Cū enim rheda eeleuiter procede-
rem, accidit eam euerti, & sic euersam per
aliquod spatium impetu equorum raptari.
Hinc grautrer mihi læsum caput, & corpus
vniuersum, & insuper alterum brachium, &
altera tibia suis iuncturis diuulsa. Domum
relatus, cū à Medicis viderer ad cō malè
molestatus, concluderunt me intra tridū el-
se

se moriturū. Nihilominus posse in omnem euentū adhiberi duo remedia, sectionē venæ & medicamentū euacuans; vt humorū affluxus, & inflāmatiō, & febris (quæ certissimè mox putabatur secutura) impediatur. Ego contrā, cū scirē vitā meam ordinatam rot annis continuatā, humores corporis me ita tēperasse, & dispensasse, vt non possent multū conturbari, aut confluxū grauem efficere, recusauit vtrumq. remediū, & solū iussi vt tibīā, & brachiū suis iūcturis reſtituerēt, & singulas partes congruis oleis vngerent: hęcq. absq. alio remedio cōualui, nullo alio incommodo, nulla alteratione affectus: quæ Medicis instar miraculi visa. Vnde concludo, eos qui vitam temperatam colunt, parum mali ab alijs incommodis sensuros.

Sed, & hoc quoq. per experiētiā cognoui; ordinatæ vitæ regulam diu obseruaram, non sine grauissimo incommodo violari. Quatuor iam anni sunt (accedit .n. cū 78. esset annorū) cū Medicorū consilio, & meorum importunitate assidua inductus sum, vt aliquid mensuræ consuetæ adijcerē. Varias rationes adderebant: senilē ætatē non posse tā modico cibo, & potu sustentari; neq. solū dandā operā vt natura vtcumq. sustentetur, sed et robur, & vigorem habeat: idēq. nisi per cibum, & potum fieri nō posse. Ego contrā naturā paucis esse contentā: me tot annis modica illa mensura sanum perseuerasse: hanc consuetudinē mihi versam in naturam: rationi consonū esse, vt crescentibus annis & viribus sensim decreſcentibus, cibi potusq. mensura minuat. potius quā

12
Ordina
te vi
ta re
gula
pericu
lose nō
latur.

augeatur; ut patiens sit proportionatū agentis stomachi vim sensim fieri imbecilliorē. Huc pertinere duo prouerbia apud Italos v̄sitata. Alterū: *Qui multū vult comedere, comedat parum*: nimirū, quia parū comedēdo protrahit vitā. Alterum: *Plus iunat cibus qui superest comedendi, quā qui ab illo comestus*. Vbi insinuat, nocuementum immoderati cibi assumpti maius esse, q̄ sit cōmodum ex moderato. Verū hęc cōsī, illis assiduē vrgentibus, me tueri non poterunt. Itaq. ne uiderer obstinatio-
 rior, & ut amicis gratificarer, cessi tandē, & permisi mēsurā cibi augeri, sed duabus dumtaxat vnciis. Cū n. antea mēsurā cibi diurni totius, nimirū panis, vitelli oui, carnis, & minellte esset vnciarum 12. exactē pensata, auxi adiectis 2. vnciis ad 14 mēsurā potus, quę vnciarū erat 14. auxi ad 16. duabus similiter vnciis adiectis. hoc augmentū post decem dies ita in me cœpit operari, ut ex lēto, & alacri factus sim melancholicus, & chole-
 ricus, adeo, ut omnia mihi essēt molesta, nec scire quid dicerem aut facerē. Duodecimo die inuasit me dolor lateris, qui 22. horis durauit: deinde superuenit febris gravissima, quę 35. dies & totidē noctes cōtinuauit; etsi post quīntūdecimū diē semper minor euaserit. Acedebat, q̄ interea tēporis non pos-
 se capere somnū, vel ad vnius horę quadran-
 tem: vnde oēs iudicabant me moriturum. Nihilominus ego (Dei gratia) me curavi sola regula illa viuendi, etsi iā essem annorum 78. & hiems esset aurāq. frigidissima, & corpus extrema macie cōfectum. Mihiq. certū est, nihil aliud post Deū me à morte liberassē.

se, quæ exactâ illam vitæ regulam, tot annis à me continuatâ: quo tempore vniuerso nihil mali sensi, nisi subinde aliquâ indispositione vnius aut alterius diei. totum. annorum temperantia, consumptis prauis humoribus, non permiserat alios malignos subnasci; neque probos corrumpi, aut malignam qualitatem contrahere, sicut in senum corporibus, qui absq. huiusmodi regula viuunt, euenire solet. Nulla in humoribus corporis mei senilis malignitas, quæ mortales occidere solet. Noua autem illa ex noua inordinatione, de qua dixi, introducta, vim non habuit (ceterum malum esset grauissimum) ad me occidendum.

Ex his clarè perspicitur, quanta sit vis recti ordinis, & inordinationis, temperantiae inquam, & intemperantiae: quarum illa tot annos me sanum præstitit; hæc ceruicis exitus ferit excessus, paucis diebus ita protrahit. Si mundus ordine constet, si vita nostra corporalis pendet ab harmonia, & proportionem humorum ac elementorum: mirum non est, si ordine certa regula debeat conseruari; & inordinatione lædi ac destrui. Ordo disciplinas reddit faciliores; exercitum efficit victorem; regna, ciuitates & familias in pace retinet, & confirmat. Vnde concludo, vitam ordinatam esse certissimam rationem, & fundamentum vitæ sanæ, & longæ; ac veram, & solam medicinam morborum plurimorum. Neque id quippiam negare potest, qui rem attentius inspexerit. Hinc Medicus cum infirmum visitat, hanc ei primam medicinam præscribit, ut

13
Vita sobria optima medicina morborum.

certa mensura cibum potumque sumat : eandem commendat iam curato , si sanitatem retinere desiderat. Neque dubitandum est, quin à morbis in poternum liber foret, si talem vitæ rationem teneret : quia omnes illa morborum causas rescicaret , & ita nec Medicis nec medicamentis ei opus foret. Imò si animum ad ea quæ oportet, artendere velit, se ipse Medicum efficiet, & quidem perfectissimum. Nam re vera homo non potest esse alijs perfectus Medicus, sed tantum sibi soli. Cuius rei hæc est ratio. Quivis enim diuersis experiensijs potest cognoscere naturæ suæ conditionem, suasque occultas proprietates : qualis cibus & potus, & quæ mensura naturæ suæ congruat. Hæc tamen non ita possunt cognosci in alijs : quia opus longa experientia, & observatione exactissima, quæ circa alios non facile habere possumus ; præsertim cum maior sit diuersitas temperamentorum quam vultuum. Quis credat, vinum vetus nocere meo stomacho, & novum iuvare ? Me pipere minus inealescere quam cinnamomo ? Quis Medicorum has duas occultas proprietates mihi indicare potuisset, si ego longa experientia vix tandem eas deprehendere potui ? Itaque, alter alteri non potest esse perfectus Mediceus. Vnde cum homo non habeat meliorem seipso Medicum, nec melius medicamentum quam sobriam vitam, perspicuum est hanc omnino amplectendam.

14
*Medici
neces
sarii.*

Non tamen negaverim quin Medici sint necessarii, & magni pendendi ad cognoscendos & curandos morbos, in quos sæpè incurritur qui vitam ordinatam non sectantur. Si. n. 2-

micus,

amicus, qui te visitat in morbo, & solum ver-
bis solatur, & compatitur, re tibi gratia pre-
stat: quāto tibi charior debet esse Medicus,
qui instar amici te inuilit vt iuuet, remedia
adhibet, & salutē tibi promittit? Verūm vt
quis sanū se cōseruet, scotio debet amplecti
loco Medici vitā regulā, quæ, vt experientia
constat, est medicina naturalis, & nobis pro-
pria: quia etiā maligni tēperamenti corpora
cōseruat sana, & efficit vt ad longū eū ēt
100. annorū & amplius, vitam proferāt, &
tandem absq. doloribus, & humorū pertur-
batione vitā finiant, ac per purā humoris ra-
dicalis consumptionē, instar lāpadis extin-
guantur. Multi putarunt id posse fieri auro
potabili, & lapide philosophico (quē Elixir
vocat) à multis quæsito, à paucis inuentos:
sed frustra sunt, si vita temperata absit.

Verūm homines sensuales, & intemperan-
tes (quales pleriq. sunt) volentes suos appe-
titus satiare, & gulę indulgere, eisi videant
ab intemperantia se malē subindetractari:
nihilominus vitam sobriam refugit. quia,
inquit, *Melius est obsequi appetitui, & de*
cem annos minus vivere, quā naturam suam
assidue frangere. sed non considerant quanti
momenti sint homini decem anni vitæ, &
sanæ vitæ io ætate matura, qua maxime
perficitur, & viget prudentia, & sapientia, &
omne virtutum genus, quę nisi in illa ætate
perfectē esse nequeunt. Et de ceteris taceā,
nōne omnes penē eruditissimi libri quos
habemus, à suis auctoribus ætate matura, &
illo decennio, quod illi præ gulę suę volu-
ptate nihili æstimant, conscripti sunt?

15
Cur se
sibi de
diti re
fugiat
vitā so-
briam.
Decem
anni vi-
ta in
ætate
matura
Magni
p̄cedi.

16 *Nō es-* Præterea dicunt isti i sensu serui, vitā ordi-
se rem natā rem esse adeò difficilem, ut seruari ne-
diffici- queat. Ad hoc respondeo, Galenū illā ser-
lena. uasse, & loco optimę medicine habuisse: Pla-
 tonē quoq. & Isocratē & Ciceronē, aliosq.
 plurimos veterum: & nostrā ætate Paulū ter-
 tium, & Cardinalem Bembū, qui idcirco tā
 diu vixerunt: & è nostris Duetibus Landum,
 & Donatum; aliosq. plurimos inferioris cō-
 ditionis, non solum in vrbe, sed etiā in vicis
 ac pagis. Itaq; cū multi olim illam tenuer-
 unt, & modò adhuc teneant, non est res quæ
 non à quolibet præstari queat: præsertim cū
 hic non sit opus multis aut exquisitis rebus,
 sed tā ūt quis incipiat, & sensim adsuescat.

Nec obstat qđ Plato dicat, eos qui in Rep.
 pub. versātur, nō posse vitā ordinatā tenere,
 quia sēpē opus est calotes, & frigora, & ven-
 tos, & imbres, & niues ac varios labores ppe-
 ti, quę oō cōueniunt vitę ordinatę. Respon-
 deo. n. huiusmodi incōmoda nō esse magni
 momenti (vt supra ostensum est) si vitā so-
 briam agas in cibo & potu: qđ facile est iis,
 qui in Rep. versātur, & maximē cōueniēs: tū
 vt à morbis, qui functiones publicas impe-
 diūt, se præstent immunes: tū vt mente in oī-
 bus, quę occurrunt, negotiis magis vigent.

17 Obiiciunt aliqui: Qui vitā agit regulatā,
 comedendo semper infirmorū cibos, & exi-
 gua quantitate, quid faciet in morbis? qua-
 lē dixit capeffer, cū eā anteciperit sanus?

Respondeo Primò: Natura, quę hominem
 nititur cōseruare quantū potest, nos docet
 quomodo in morbis debeamus nos governa-
 re: nā subito tollit appetitum, vt non come-

dat

dat nisi parum : ipsa .n. paruo est cōtenta .
Vnde infirmus siue antea vitā regulatā tenuerit, siue nō cū infirmus est, non debet vesei nisi cibis morbo congruentibus, idque multo minore mensura, quā cū esset sanus. Si enim priorem mensuram seruare vellet ; naturam , quæ iam morbo grauata est ac debilitata , opprimeret .

Secundò respondeo, & meliùs : Eum qui vitam sobriam sectatur , non posse in motum incidere, imò rarò, & exiguo tempore se sentiet indispositum : quia ratio illa viuendi sustulit mali causam. Causa sublata, tollitur quoque effectus, nempe morbus .

Quare cū vita ordinata adeò sit vtilis, a- 18
deò virtuosa, pulchra & sancta; digna est quā *Vitā so*
omnes amplectantur: præsertim cū facili *briā am*
sit & hominis naturæ maximè consentanea. *plecten*
Nemo qui illā sectatur, astringitur ut tā pa- *dam .*
rum comedat aut bibat q̃ ego; nemo uetatur vesei fructibus, pisce, & aliis, quibus ego nō vescor. Ego parum comedo, quia tantillum satis est paruo, & debili meo stomacho. Abstineo fructibus, pisce & similibus cibis, quia mihi nocēt: qui uerò talibus iuuātur, possūt, imò debent illis uti; tantū abest ut sint uetandi. Cuilibet itē cauendum, ne maiorem quantitatem etiā cōmodissimi cibi, uel potus assumat, q̃ ventriculus ipsius faciliè possit concoquere. Vnde qui nullo cibi uel potus genere offenditur, ei sola quantitatis regula, nō qualitatis est seruāda. quæ res factu est facillima.

Nemo hic mihi obieciat, multos reperiri 19
qui etsi inordinatissimè viuāt, sani tamē ad ultimos vitæ terminos perueniūt; quia cū

Quidā hæc res sit incerta, periculosa, & rarissima æ
inordi- cidat; non debet eius fiducia nos inducere ad
nate vi vitā inordinatā. Nō est prudētis, tantis se ex-
ponere ponere morborū & mortis periculis ac incō-
diu sani modis, sp̄e euenus felicitis, qui rarissimis ob-
u nunt tingit. Magis securus est vitæ, senex prauæ
sed hi cōplexionis, tenens vitæ regulā; quā inue-
variosi nis robustissimus absque regula viuens, qui
mi. tamē probi est tēperamēti, potest cum recto
 vi & ordine longiūs. producere vitā, quā
 qui est prauj. Et potest interdum fieri, vt ho-
 mo sit tā boni & firmi tēperamenti, vt etiam
 absque tāta regula possit viuere sanus annos
 plurimos, & mori in extrema senectute p̄ pu-
 rā resolutionē: sicut Veetij accidit procu-
 ratori Thomæ Cōtareno, & Paduæ viro no-
 bilī Antonio Capo di vacca. Sed talem vitæ
 vnū inuenias inter centū millia. Vnde quod
 ad alios attinet, si quis ex illis diu sanus vi-
 uere exoptat, & absque dolore & molestia
 mori per resolutionē; necesse est vt ordinatā
 vitæ rationē teneat Hoc enim modo, nō ali-
 ter, potest frui fructibus talis vitæ, q̄ sanē sūt
 plurimi, & singulieorū maximi æstimandi.

20
Effet- Primò, quia efficit vt humores in corpore
us vi sint puri & benigni: quò sit vt nō permittat
sa so- fumos. è vētriculo ad caput efferri Vnde vi-
bria. teriūs sequitur, vt tali homini cerebrū sit pu-
 rū instar speculi, & mēte vbique vigeat. Ita-
 que facilè ex infimis istis & terrenis ad diui-
 narū rerū sublimes ascēdit considerat ones,
 cū summa animi voluptate & cōsolatione;
 eaq̄ cognoscit, quæ aliàs numquā potuif-
 set cogitare: nimirū quāta sit Dei potentia,
 sapētia & bonitas. Hinc descēdit ad naturā

corporalē eamque cognoscit esse opus diuinū. Videt & manu-tāgit ea quæ in alta ætate, & cerebro minùs purgato non potuisset vī-quā videre vel tāgere. Tūc videt turpitudinē virij, in quod cadit is, qui affectus humanos nequit domare. Tūc cognoscit triplicē illā cupiditatē, quæ nos ab ineunte ætate comitarur, carnalis voluptatis, honoris, & diuitiarū; quæ in sensibus vitæ inreperatæ crescere solet. Hanc is, qui nō sensū & appetitū, sed rationis ductū longo vsu cōsuevit sectari, facillē temperat & cohibet: ita vt ab ea nō magnopere infestetur. Deinde cū se videt ad terminū rēdere, & resolutioni propinquū nō concipit inde animo mœrorē; quā cū nesciat Dei beneficio, relicto vitio, sectatū virtutē, sperat per Christi Redemptoris nostrī merita mori in eius gratia, & æterna frui beatitudine. Accedit quōd videat se tam ad id ætatis peruenisse, ad quod paucissimi pertinent: & mortē propinquare nō cū impetu & ex improbitate cū acerbis doloribus, sed leni & benigno passū, solius humidi radicalis, qui instar olei lucernæ sensim minuitur, cōsumptione: quo fit vt ipse suauiter sine dolore, ab hac vita terrena & mortali, ad cēlestē & æternam transeat.

O sanctam & verē felicem vitam ordinatam, meritoque ab omnibus colendam: O infelicem & derestandam vitam inordinatā, quæ tantis malis genus replet humanum. Pulchra vox & amabilis, *Vita ordinata, sobrietas, temperantia*: sicut ē contrario fœditatem sonat, *Vita inordinata, crapula in temperantia*. Et tale discrimen inter hæc cernitur,

quale

21
Laur. vi
se so-
bria.

quale inter vocem *Angelus*, & *Diabolus*.

Hactenus explicui causas, pet quas me ab intemperantia vindicaui, & vitæ sobriæ addixi, & modum quem in ea re tenui, & quid inde mihi acciderit: & commoda quæ illa suis affectis præstat.

Sed quidā sensibus dediti, & patum rationi obsequentes obijciunt, non esse oporadam longā vitā, eò quod post sexagesimum quintum ætatis annum, non possit dici. *Vita viua*, sed *Vita mortua*. Verū hi errāt, gaudeat, ut nūc ostendendā ex me ipso, narrando mea oblectamenta, & voluprates, quas in hac mea ætate 83. annorum capio, quæ tales sunt, ut passim me homines felicem inducant. Prospera vtor cōtinuò valetudine, & ita sum agilis, ut ex plano faciliè equū conoscendā; & altos gradus, & colles sublimes pedibus subeā. Deinde semper sum alacris, iucundus, & benè cōtentus, liber, animi turbelis, & omni molestia cogitatione: quorum loco gaudium & pax in corde meo suā fixere stationem. Non me tēdet vitæ, quā ego magna mea voluptate transigo. Sæpè offertur occasio colloquendi cum viris præstantibus, qui ingenio, moribus, literis, alijsq. virutibus excellūt. Cū talium deest copia, trado me lectioni alicuius libri eruditi, & postea scriptiōni, id oībus inquirens, quo possim iuare alios quantum vires meæ permittunt. Hæc oīa facio pro meo cōmodo, & cōgruis temporibus, & in proprijs ædibus, quæ præterquā quod sint in pulcherri-
ma huius eruditæ ciuitatis (Paduæ inquam) regione, sunt valdè pulchræ, & cōmodæ, quales paucæ hæc ætate, secundū rationē archi-

teciū.

*Ætas
senilis
multa
habet
oblecta-
mentā.*

teſturæ ita à me fabricatæ, vt nō minus ad-
uerſus æſtum, q̃ frigus ſeruiant. Fruor ſimul
meis hortis, iſſq̃ diuerſis, aquarū currentium
riuis ad latus deriuatis: in quibus magna ſa-
nè oblectatio. Furor aliquot mēſibus per an-
nū oblectatione collis in montibus iſtis Eu-
ganeis, vbi & ſōtes habeo & hortos, & domū
cōmodiſſimā. Fruor alia villa mea in plano
ſita, quę eſt pulcherrima: qui plurimę vię ita
diſpoſitæ, vt in mediā quādā aream benè am-
plā concurrant: in huius areæ medio Eccle-
ſia ſatis honorata pro loci cōditione Inter-
luitur hæc area fluuiō Brēta, vtrinq̃ magnis
cāpis adiacentibus, qui fertiles, & benè culti,
multiſq̃ habitaculis ornatī. Antea nō ſic e-
rat; quia locus erat paludoſus, & malè ſanus
beſtijs q̃ hominibus aptior: ſed ego aquas de-
duxi, terrā ſiccaui, & aerē bonū effeci, vnde
homines eō cōcutrerūt, & edib. edificatis ha-
bitare cēperūt, felici ſucceſſu. Hoc mō locus
ad eū ſtatū, multiplicatis plurimū ineolis p-
ductus eſt quē hodie videmus: vr poſſim ve-
rè dicere, me Deo dediſſe tēplū & altare, &
animas q̃ ipſū adorēt: cuius rei recordatio
maximū mihi adfert gaudium. Excuro et ā
quotannis ad aliquā è ciuitatibus vicinis, vt
amicorū fruatur aſpectu & colloquio, & prę-
terea artificum præſtantū in architectura, pi-
ctoria, ſculptoria, muſica, & agricultura, qua-
liū hoc ævo magna copia. Inſpicio eorū opē-
ra, cōſero ea cū antiquis, & ſemper diſco alī
quid, quod gratū noſſe. Luſtro palatia, hor-
tos & antiquitates, loca publica, tēpla & mu-
nicioes, nec quidquā omitto, vnde poſſim
diſcere, & voluptatē capere. Oblector quo-
que

que pluri nūm cūni proficiscor, in itu & redditu cōsiderando pulchritudinē locorum, & eorū sitū: quorū alij in plano, alij in colle, vicini fluminibus vel fontibus, multis fructu-
 ris & hortis exornari. Neque hæc oblectatio mihi sensuū obtusione redditur minor; quia omnes mihi sensus perfectè vigent, præter-
 tim gustus; ita ut simplex cibus quovis loco magis mihi sapiat, quàm olim, cū sensibus & vitæ inordinatæ deditus, omnes delicæ. Lectorū mutatio nō mihi molesta: quovis loco benè & quietè somnum capio: somnia pulchra & iucunda. Sed hoc imprimis oblectar, quòd videā felicē exitū fortiri conatum illū, huic Reipub. utilissimū, quo tāta locorū incultorū spatia reducuntur ad culturā; meo suggestu, & cōsilio inchoatū. Fui ego vn⁹ ex deputatis ad illius operis directionem, & mansi in locis illis palustribus duos menses cōtinuos in seruire æstatis: nec tamē indo scē si aliquid noxæ aut incōmodi, tanta vitæ sobriæ, quæ sēper & ubique me comitatur, est vis & efficacia. Præterea certò speramus videri inchoatā & finitā aliā molitionē nō minoris momenti, qua cōseruetur nostrū ætuarium, maximū & admirabile munimen charæ patriæ: cuius cōservationis ratio & modus à me (absit verbo tactātia): est excogitatus, & sæpius huic Reipub. suggestus, tū viva voce, tū scriptorū meorum lucubrationibus. Hæc sunt oblectationes & solatia meæ senectutis: qualis planè senectus multūm præferēda est alterius iuuetuti & senio; id quod per vitā sobriam, Dei grata, ab animi perturbationibus, & morbis corporis sanata, nō sentiat ea incom-

incōmoda , quibus infiniti iuuenes & totidē
lāguidi senes miserē cōflctantur . Sed & ex
hoc, quomodo corpore & animo sim dispo-
situs, cognōsci queat, quōd hac ætate nempe
annorū 83. cōposuerim lepidissimā comæ-
diā, plenā honestis iocis, & verborū salibus;
quod genus poematis solet esse parrus iuue-
tutis, cui ob varietatē & iucūditatē maximē
congruit: sicut tragœdia senectutis; cui ratio-
ne grauitatis & tristitiū euentū quos propo-
nit, est accōmodata. Nūc si Grecus poeta lau-
detur, quōd anno 73. ætatis tragœdiā conscri-
psit, & idcirco sanę mētis & prudēs iudicatus
est: cur ego minūs videar felix aut sanī iudi-
cij, cū 10. annis illo senior confecerim co-
mediā? Nē qua verō desit meę senectuti oble-
ctatio, intueor assiduē speciē quādā immor-
talitatis in successione meorū posterorū Cū
enim domum tedeo, inuenio vndecim nepo-
tes, omnes vnus patris & matris filios, om-
nes sanissimos; oēs, quātū coniungere licet li-
teris patiter ac bonis moribus aptissimos, &
valdē deditos. Recteor illorū cantu & bonis
morib⁹: & ipse cāto sēp enumerō, quā clarior
mihi nūc magisq; sonora vox, q̃ umq; antea .

Ex quibus perspicuū est, vitā, quā ego ui-
uo in hac ætate, nō esse vitā mortuā, tristē,
morosā; sed uiuidā, letā, iucūdā. Neque si mi-
hi optio detur, uelim mutare ætatē, & corpo-
ris mei statū cum iuuenili eorū qui sectātur
suos appetitus, et si optimi sint téperamenti,
& naturę robustissimæ : quia tales quotidie
sunt expositi mille morbis, & mortibus; sicue
quotidiana experientia docet, & ipse in me
sum expertus, cū iuuenis essem. Scio quā
illa

illa ætas sit inconsiderata, & ppter caloris abundantiam animosa, & sibi ubiq. præsidentis spe bona in oomi re: rû ppter defectum experientiae, rû quia se putant ad oîs satis firmos & validos. Vnde audacter se periculis quibuscumque exponunt, & abacta ratione, traditoq; rationis imperio in manibus concupiscentiæ, quærunt ubiq. satisfacere suis desideriis: nec advertunt miseri, se hac ratione multos morbos, ac sæpè mortem præmaturam sibi accersere. quorû malorum alteri est toleratum acerbum alterum intolerabile, & tremendum. Mors .n. apparet intolerabilis oîbus sensu, & carnis incipiis, & potissimum iuuenib⁹, quibus summi malum videtur, mori ante tempus. Eadem tremenda illis, qui peccata sua, quibus vita ista mortalis est plena, & vindictam diuinæ iustitiæ, in penarum æternitate considerant.

Ego verò contra ab utroq. hoc malo sum immunis: à morborum metu; quia certus sum non faciliè me posse in morbum incidere, morborum causis per sanctam medicinam sobrietatis excisis. A mortis anxio metu; quia tot annorum usu didici locum dare rationi. Vnde non solum turpe mihi videtur, timere id quod vitari nequit: sed et spero cum ad illud punctum venero, non modicam gratiam Iesu Christi, sentire consolationem. Præterea finis iste adhuc procul abest. Scio .n. me (fortassis euentibus sepositis) non moriturum, nisi per puram resolutionem: eò qd per vitæ meæ regulam oîs alios aditus mortis occluserim. Pulchra, & desiderabilis mors, quæ natura nobis affert via resolutionis. Cum .n. natura vinculum vitæ nostræ effecerit, facilis inuenit modum illius sol.

soluēdi, & dat maiores inductas, vt lenissimè
 soluat. Talis mors nō obuenit nisi post lōgissi-
 ma etarū spatia, & vī summę debilitatis; q̃
 sensim longo temporis tractu eō rediguntur
 homines, vt non possint ampliùs ambulare,
 nec etiā, nisi difficulter, ratiocinari. sunt quę
 cæci, surdi, curui; à quibus malis per gratiā
 Dei video me adhuc procul abesse: & credo
 animā meā, quæ in huius mei corporis sta-
 tione nihil inuenit nisi pacem & concordia,
 rum inter humores, tum inter sensum & ra-
 tionem, nō facilè ab ea recessuram, & multis
 annis op^{us} fore, vt ab ea expellatur. Vnde vi-
 deor mihi certò posse cōcludere, me multos
 adhuc annos victurū p^{er}spera valetudine, f uē
 do huius mundi adspēctū & pulchritudine,
 & sperando idem me facturū per gratiā Dei
 in altero: idq̃; totum adminiculo virtutis, &
 sãctæ sobrietatis; cui me adduxi, amicum me
 constituens rationi, & inimicam sensus, &
 appetitus. Quòd omnino cuilibet facile est
 factū, qui vult viuere prout decet hominem.

Superest ergo, cūm vitā sobriā res sit adeò
 felix, & nomen delectabile, possessio adeò fa-
 cilis, conseruatio ita certa, & firma, vt oēs,
 qui ingenio præditi, ex animo moneā, hor-
 ter, & deprecet, & hunc opulentissimum vi-
 tæ thesaurum obuiis vlnis amplectantur.
 Qui thesaurus sicut oēs alias opes huius mū-
 di superat (adfert enim nobis vitam longam
 & sanam) ita dignissimus est, quem omnes
 ament, inquirant, & possideant semper.

Hic thesaurus est sancta illa sobrietas, gra-
 ta Deo, amica naturę, filia rationis, soror
 virtutis, socia vitæ temperatę, modesta, no-
 bilis,

*Vixit
 post eā
 multos
 annos,
 nā an-
 no xcy.
 etatis
 totus sa-
 nus &
 alacris
 alium
 tracta-
 tū edi-
 dit.*

*25
 Exhor-
 tatio ad
 v sã so-
 briam.*

bilis, elegans, paucis contenta, ordinata, & suis functionibus distincta.

Ex ipsa tãquam radice nascitur uita, sanitas, alacritas, industria, rerũ honestarum studia, & omnes actiones dignę animo benè morato & cõposito. Ei fauēt leges diuinę & humane. Precul ab illa tamquã nebulę à sole, fugiit repletio, saturitas, crapula, humores superuacanei, uapores noxij, iniēperies, febres, dolores, n̄ cerores, & mortis pericula. Sua pulchritudine allicit animos generosos, sua securitate promittit omoibus amicã & longã uitę cõseruationē: sua facilitate inuitat quẽlibet cũ exigua molestia ad obtinendas eius uictorias. Deniq; promittit se fore benignã custodē uitę tã diuitis quã pauperis, tã matris quã femine, tã senis quã iuuenis. Diuini docet modestiã, pauperi ē parsimoniã, uisũ continentia, feminã pudiciã, senē qua ratione mortē à se defendat, iuuenē ut firmiorē spē uitę habeat. Sobrietatis sensus reddit purgatos, corpus agile, intellectũ uiuacē, animũ alactem, memoriam tenacem, motus expeditos, actiones promptas & faciles. Per illã anima uelut terreno pondere exonerata, experitur magna ex parte suam libertatem: spiritus suauiter per arterias discursũt, sãguis blãdē per uenas diffunditur, & calor tēperatus ac blãdus facit tēperatos & blãdos effectus. Denique nostrę potētię pulcherrimo ordine seruāt gratissimã armoniã.

O. sanctissima & innocentissima sobrietas, unicum nature refrigerium, benigna mater humane uitę, vera tã animi quã corporis medicina: quantum te mortales lauda-

re, quâto affectu, & proutitudine amplecti
 deberet. quia præbes illis modum, quo maxi-
 mum huius vitæ bonum, vitam inquam, & sanitatem
 tueatur. Verum ipsi tua bona perspecta foret *Ex alio*
 præsertim iis qui vitæ sanctæ, & spirituali de *tracta-*
 dit, in monasteriis cōtēplationi, & orationi *tu pag.*
 vacant. Quamto, & ipsi, & eorū actiones sum *22.*
 mo Deu gratiores forent, si totos se ad te co *quæ scri*
 lendam conferrent. Quantum hunc muncum d. *pfer an*
 Ecclesiâ Christi exornarent. Nam in terris a- *no æta.*
 stimarentur ut venē Patres sancti, sicut olim *tis xcv.*
 habiti fuere antiqui Eremitæ, Religiosi, & ad *Reli*
 Episcopi: qui præter vitam spirituale et hanc *gius.*
 sobriam servabant. Sicut hi vivendo hoc mo-
 do ultra 100. annos sæpenuerō etatem ex-
 tenderunt, & multa miracula patrarunt: ita,
 & illi facerēt, eadem durē secuti. Effen: præ-
 terea sani, cōtenti, alacres, ubi modò magna
 ex parte sūt morbidi, melā h. alii, inquieti,
 sua sorte nō cōtēti. Et quia aliqui dicit ista
 illis à Deo immitti, ut exerceat illorū patiē-
 tiam, & ipsi pro peccatis suis penitentiam agant:
 ego puto illos decipi: quia nō possum crede-
 re, * Deo placere ut homo opus, & imago ip ** Puta*
 sius, quē tantopere amat, vivat infirmus, me *ex se,*
 lacholicus malè cōtētus: quin potius illi pla *& ordi*
 cet, ut vivat sanus, alacris, benè cōtētus. Sic *narie.*
 .n. vivebāt sancti Patres, & ita melius serve-
 bāt divinæ Manifestati, orationibus, & sanctis
 operibus vacando. O quam pulcher esset hic
 mundus, si tales essent religiosi huius tēpo-
 ris; quia nūc sunt plures religiones & plura
 monasteria quàm olim erant: in quibus si re-
 gula sobriæ vitæ servaretur, magnus esset ve-
 nerandorū senum doctrina & sanctitate emi-

nentium numerus, quos orbis suspiceret. Neque idcirco deessent vitæ, ordini, & regulæ viuendi, quam religio vel monasterium statuit, sed potiùs hanc redderent perfectiorē. Nam in omni religione concessum vesci pane, & bibere vinum, & interdum vesci ovis, & in quibusdā permixta etiā caro: præterea variæ sobrietates, acetaria, fructus, & odoratum tortulæ; qui cibi sæpè illis nocent, & aliquibus vitam adimunt: sed quia ab Ordine concessi, illis vtuntur, cogitantes forsitan se peccaturos, si aliquid ex illis relinquerēt. Verùm non peccant, imò magnum bonum præstarent, si ubi trigésimum ætatis annum excessere, illos relinquerent, & inciperent viuere pane & vino, cum panatella ex pane & ovis cum pane. Hæc est vera ratio conseruandi hominem à prauis succis, & humoribus, malaq. complexionē: effiq. multò laxior q̃ illa sanctorum Patrum antiquorum in desertis, qui solum fructibus siluestribus & herbarum radicibus volvebantur, & aquā bibebant: & nihilominus diutissimè sani, alacres, & beatè cōtenti vivebant. Idem eueniret religiosi huius ætatis, quibus est hac ratione facilius esset ascensus in celū, quod omni fidei Christiano semper pater; postquam Dominus noster, sparso pro nostra redēptione suo pretioso sanguine, illud semel nobis aperuit.

Possem hic plura alia in commendationē vitæ sobriæ in medium adferre: sed quia nō est mihi propositū conscribere panegyricū, finem facio, vt & ipse sim sobrius in hac causa; reliquis in aliam occasionem dilatis.







